J'AI LU

Bien-être

JOHN BRADSHAW

La famille

Comprendre les liens qui nous unissent

JOHN BRADSHAW

La famille

Une nouvelle façon de créer une solide estime de soi

Traduit par Renée Thivierge

J'AI LU
Bien-être

Collection dirigée par Ahmed Djouder

Titre original :
BRADSHAW ON : THE FAMILY
Aves l'autorisation de Health Communications, Inc.
Deerfields Beach (FL) USA

© John Bradshaw, 1988, 1996

Pour l'édition française :
© Éditions Sciences et Culture Inc., 2004

À Nancy, mon amie
et la personne la plus douce
que j'aie jamais connue.
Ensemble, nous avons fondé une famille,
odyssée parfois difficile
mais toujours passionnante.

Sommaire

Préface à la première édition 11
Préface à l'édition revue et corrigée 15
Une parabole : l'histoire de Hugh 29

1. Survol : la crise 31
2. La famille comme système social cimenté par les règles 58
3. Profit dun système familial fonctionnel 83
4. Profit d'un système familial chroniquement dysfonctionnel 113
5. Les familles compulsives
   Liste de contrôle afin de découvrir comment votre estime de soi a été endommagée au sein d'une famille dépendante 149
6. L'enfant maltraité
   Liste de contrôle afin de découvrir comment votre estime de soi a été endommagée au sein d'une famille où sévissaient les agressions sexuelles ou physiques 185
7. L'enfant « méchant »
   Liste de contrôle afin de découvrir comment votre estime de soi a été endommagée au sein d'une famille violente sur le plan émotionnel 224

8. La codépendance
La conséquence la plus fréquente du dysfonctionnement familial chronique 250
9. Carte routière pour *rétablir* votre volonté handicapée
Stade I – Trouver une nouvelle famille d'appartenance 280
10. Carte routière pour *dévoiler* votre moi perdu
Stade II – Rompre le sortilège originel 305
11. Carte routière pour *découvrir* votre moi véritable
Stade III – Éveil spirituel et action sociale empreinte de compassion 330

Épilogue : la révision des valeurs traditionnelles 357
Références 379

Préface à la première édition

Cet ouvrage complète l'information diffusée au cours de la récente série télévisée *Bradshaw On : The Family*. Cette série avait été enregistrée en direct devant un public, sans notes manuscrites ni télésouffleur ; l'insuffisance de détails la rendait donc incomplète. Pour le médium télévisuel, ce manque était acceptable puisque je voulais utiliser le matériel récolté non seulement pour présenter un contenu mais aussi pour provoquer un impact émotionnel sur l'auditoire.

Ce livre s'adresse à tous ceux qui souhaitent approfondir ces notions. Il touche aussi toute personne qui a vécu dans une famille dysfonctionnelle, qu'elle ait regardé la série ou non. Ces textes concernent également tous ceux qui, dans notre société, n'ont pas pris conscience à quel point les règles patriarcales édictées pour élever nos enfants sont susceptibles d'engendrer une insensibilité émotionnelle, une désagrégation du moi, et de conduire à la dépendance.

Les chapitres suivent généralement l'ordre des émissions de la série télévisée. J'ai ajouté des informations supplémentaires sur la famille considérée comme système et en ai fait un chapitre distinct. Et j'ai remplacé les titres des trois dernières émissions.

Dans cette série, j'ai présenté une nouvelle approche permettant de comprendre les concepts de santé et de maladie affective, aussi bien que la façon dont ces deux éléments sont transmis d'une génération à l'autre. Ce livre vous offre un moyen de retrouver votre moi perdu depuis l'enfance tout en vous permettant d'enrichir votre

estime de soi. Il vous aidera aussi à comprendre combien il est essentiel qu'une famille soit fonctionnelle si nous souhaitons participer à la guérison des traumatismes de notre société.

On a beaucoup écrit sur le concept de système familial. La plupart de ces textes s'adressaient aux conseillers, thérapeutes et cliniciens ; donc aux professionnels de cette discipline... À ma connaissance, bien peu a été entrepris pour renseigner le profane, la personne inexpérimentée en la matière. Mais le non-initié a aussi besoin de comprendre ces concepts innovateurs et puissants. Le plus important est de comprendre comment chacun de nous a pu perdre son véritable moi au sein d'un système familial confus, et comment ce même système peut être à l'origine de notre société fondée sur la dépendance.

Même s'il ne date que de quarante-cinq ans, le concept de la famille comme système social est une approche nouvelle et efficace permettant d'accéder à une compréhension non seulement de nous-mêmes, mais aussi des grands problèmes sociaux que nous vivons.

Ronald David « R. D. » Laing, le grand psychothérapeute qui a prôné la liberté et la responsabilité humaine, a indiqué que la théorie du système familial contraste aussi dramatiquement avec les anciennes théories que les travaux de Sigmund Freud par rapport aux pratiques d'internement dans des asiles d'individus présentant des troubles psychologiques. Cette déclaration peut sembler exagérée, mais je suis convaincu qu'à moins de bien connaître et de bien comprendre le système familial dont je suis issu, j'aurai de la difficulté à comprendre mon véritable moi et la société dans laquelle je vis.

Ce qui a été dit à propos de l'histoire des cultures est aussi vrai dans le cas d'un individu. Si nous ne connaissons pas notre histoire familiale, nous sommes condamnés à la répéter.

Dans les pages qui suivent, j'attirerai l'attention sur les travaux de nombreux pionniers de la discipline de la théorie du système familial. Des hommes tels que Milton H. Erickson, Murray Bowen, Nathan W. Ackerman, Gregory Bateson, Jay Haley et Carl A. Whitaker viennent immédiatement à l'esprit comme les fondateurs de ce

mouvement, qui compte aussi une pionnière extraordinaire, Virginia Satir, dont les écrits ont énormément influencé mes propres travaux. Je veux aussi reconnaître ma dette envers Alice Miller, Renee Fredrickson, Gershen W. Kaufman, Robert W. Firestone, Sharon Wegscheider-Cruse et Bob Subby.

Je remercie tout particulièrement Terry Kellogg, qui a participé aux émissions 7 et 8 de la série télévisée. Ses idées m'ont beaucoup aidé à préciser certains aspects de ma propre position. Dans tous les cas, à moins de citer directement ces sources, je prends la responsabilité de mes interprétations de la pensée et des idées des autres.

Comme théologien, je me préoccupe des questions spirituelles qui impliquent la connaissance et l'amour de soi-même. Au sein de la famille, ces questions ont un impact important sur notre société. J'ai souligné cette préoccupation par le choix du sous-titre du livre : *Une nouvelle façon d'enrichir votre estime de soi et de favoriser une véritable démocratie*.

La spiritualité est liée à la notion de complétude. Il est possible de trouver la cause des traumatismes qui ruinent cette complétude en explorant notre système familial. J'avance l'hypothèse qu'il existe une crise dans la société d'aujourd'hui qui se reflète dans nos familles, une crise dans laquelle nous sommes soustraits à notre véritable moi.

Une partie de la solution consiste à identifier les sources de la crise dans les familles créées par notre société et dans la société constituée de nos familles. La famille est la principale cause des guerres qui éclatent en nous-mêmes, et dans un certain sens, des guerres engagées contre les autres.

Un de mes plus grands professeurs, Gregory Baum, a défini le diable comme « une structure du mal qui transcende la malice des hommes et des femmes ». Dans le même esprit que celui de Baum, cet ouvrage cherche à démasquer l'élément diabolique dans l'expérience humaine et offre certains choix permettant de le sortir de nos vies.

Préface à l'édition revue et corrigée

J'aimerais tout d'abord exprimer ma reconnaissance à tous ceux d'entre vous qui ont regardé la série à PBS *Bradshaw On : The Family* et lu la première édition de cet ouvrage. Vos bons mots et vos témoignages touchant le thème de la transformation ont rendu ce travail plus valorisant que je ne l'aurais jamais cru. Votre soutien et votre enthousiasme ont plus que dissipé mes peurs relativement à la pertinence de l'information présentée dans ce livre.

Je remercie aussi tous ceux d'entre vous qui ont pris le temps de m'écrire des critiques constructives et suggéré des façons de développer certaines des idées de cet ouvrage.

Je suis reconnaissant aux critiques du public dont les attaques parfois corrosives m'ont forcé à évaluer et à réévaluer d'un œil critique certaines de mes positions présentées à la télévision et dans cet ouvrage, ce qui m'a permis d'ajouter du nouveau matériel et de mettre à jour mes idées.

Bradshaw On : The Family était mon premier livre et je l'ai fortement marqué de la passion et de l'idéalisme de ma jeunesse, alors que je brûlais d'un zèle presque évangélique tout au long du processus d'écriture. Lors de la série PBS en octobre 1984, je ressentais encore la colère et la douleur résultant des traumatismes de ma propre enfance. Je devais faire le deuil de cette souffrance originelle. Je venais de vraiment prendre conscience de la manière dont la théorie du système familial s'appliquait à

ma propre famille d'alcooliques et je m'étais reconnu dans les caractéristiques des enfants-adultes issus de familles d'alcooliques (EADA).

Cette connaissance m'excitait à un tel point et m'aidait tellement à atténuer ma honte toxique que j'ai adopté ce point de vue sur le système familial, vision qui m'a captivé comme une religion salvatrice. En 1984, le mouvement enfants-adultes et les discussions portant sur la nouvelle interprétation de la codépendance commençaient tout juste à gagner du terrain. Je pressentais que mon travail ferait progresser ce mouvement de recouvrance.

Aujourd'hui, je prends conscience que le travail sur ma propre personne (que je poursuis toujours) et ma croyance passionnée en ce concept de système familial comme une solution salvatrice de la famille ont pu teinter ma présentation, parfois polarisée. Cependant, je crois toujours qu'on avait besoin de cette série et de ce livre à ce moment-là. Si je ne l'avais pas fait, quelqu'un d'autre s'y serait consacré.

Il m'est impossible de connaître précisément quel est l'impact de cette série et de ce livre sur la vie des gens. Presque immédiatement après la diffusion de la série télévisée, j'ai reçu de nombreuses demandes des États-Unis et du Canada pour donner des conférences et des ateliers (beaucoup plus que je n'en pouvais accepter). Depuis sa publication en janvier 1988, cet ouvrage s'est vendu à plus de 1 250 000 exemplaires. Près de 250 000 personnes ont assisté aux ateliers et aux conférences que j'ai donnés.

L'énergie des débuts du mouvement de recouvrance s'est maintenant apaisée. Plusieurs aspects de cette philosophie de recouvrance sont devenus le mode de vie de nombreuses personnes. Des expressions comme « famille dysfonctionnelle », « personnalité fondée sur la honte » et « enfant intérieur blessé », peu connues lorsque j'ai commencé ce travail, sont maintenant des plus répandues, parfois même des clichés. On a sérieusement tenu compte du réalisme de ces expressions, et d'après

les témoignages écrits que j'ai reçus, un véritable processus de guérison a été mis en place.

Le mouvement de recouvrance a été ridiculisé, critiqué, discuté et mis à l'épreuve. Mais je crois qu'il a traversé l'épreuve du temps. De nombreuses personnes le considèrent maintenant comme partie intégrante d'un phénomène historique beaucoup plus large. Laissez-moi brièvement vous expliquer les raisons de ma prise de position.

L'évolution humaine et l'histoire de l'humanité ont été caractérisées par ce que les Français nomment une *prise de conscience**. La *prise de conscience* réfère à un processus de lucidité et de connaissance intuitive de soi inscrit dans la croissance et la maturation d'un individu ou d'un groupe. Une fois que le processus d'évolution a atteint le niveau d'autoréflexion de la conscience humaine, on peut constater une prise de conscience accrue de ces éléments qui constituent la nature humaine. Cette conscience s'étend jusqu'à la compréhension des formes d'environnements permettant l'épanouissement de notre véritable nature. La dimension humaine de l'humanité renvoie précisément à cette habileté que nous avons de raisonner, d'exercer notre libre arbitre, de développer une conscience morale, d'être créatifs et de vivre à l'intérieur des règles de la loi. L'idée que ces activités humaines soient davantage mises en valeur par des formes démocratiques de gouvernance humaine que par les formes monarchiques, dictatoriales du leadership politique (qu'elles soient matriarcales ou patriarcales), ne rencontre pas vraiment d'opposition. Mais il reste que la monarchie constituait la règle dans l'histoire de l'Occident.

Une grande partie de notre histoire est caractérisée par une sorte de consensus social qui accepte que des rois ou des propriétaires puissants puissent détenir d'énormes pouvoirs en échange de protection et de sécurité. Durant la majeure partie de l'histoire de l'humanité, la vie était

* En français dans le texte.

beaucoup plus primitive que nous ne pouvons l'imaginer. Il y a plus d'un siècle, nous n'avions ni électricité, ni communication de masse, ni transport public, ni compagnies aériennes, ni télévision, ni réfrigération, ni four à micro-ondes, ni ordinateurs, ni Internet, etc.

Il est difficile d'imaginer une vie sans les produits des révolutions *industrielle* et *de l'information*. Je me souviens d'avoir déjà lu qu'au temps des colonies, les fêtes avaient lieu les soirs de pleine lune parce que c'était le moment où il y avait le plus de lumière. Les systèmes monarchiques (patriarcaux pour la plupart) convenaient pour l'organisation de la vie sociale et procuraient aux gens un sentiment de sécurité.

Le patriarcat religieux validait la structure politique avec des doctrines comme le « droit » divin des rois et la croyance que toute autorité (peu importe son degré de corruption) venait de Dieu et qu'on devait lui obéir. On considérait que les rois et les gouvernants injustes n'avaient de comptes à rendre qu'à Dieu. L'obéissance aveugle devenait même plus vertueuse face à l'injustice d'un monarque ou d'un prince.

La famille a naturellement adopté cette structure monarchique. Les règles parentales de la pédagogie pernicieuse décrites dans cet ouvrage sont issues de ce type de structure. On devait obéir aux parents comme s'ils étaient Dieu. Ils devaient être *honorés*. On ne permettait pas aux enfants d'élever la voix ou d'exprimer de la colère contre leurs parents. Comme les grands monarques, les parents étaient responsables devant Dieu. Et à l'intérieur de la dyade parentale même, on pouvait identifier une forme de hiérarchie. Les femmes étaient assujetties à leur mari et devaient lui obéir. Le père tout comme la mère avaient le droit de frapper leurs enfants et de leur donner la fessée. La colère était tout spécialement interdite et punie. Les rois refusaient de voir leurs sujets se mettre en colère, et la raison en est bien simple. La colère est le sentiment qui nous donne l'énergie de combattre ceux qui nous font violence. Notre colère protège nos droits. Puisque les sujets disposent de peu de droits, les monarques veulent s'assurer qu'ils ne protes-

teront pas pour améliorer leur modeste statut. Si on l'autorise, la colère est une énergie capable de déclencher une révolution. Comme l'autorité parentale est le reflet de l'autorité royale, la colère était interdite aux enfants. La hiérarchie familiale du pouvoir était ouvertement non démocratique.

La Révolution française et la Révolution américaine ont été des réponses directes à l'abus de pouvoir monarchique. Elles ont ouvert la voie à la représentation démocratique. Mais même au sein d'une telle représentation, la famille a conservé sa structure autoritaire. Je connais personnellement des hommes qui sont allés au front pour défendre les principes de la démocratie dans le monde, mais qui pourtant se comportaient dans leur famille comme des dictateurs nazis.

Le régime nazi d'Hitler a constitué l'incarnation sociale ultime de la monarchie patriarcale. *Vater über alles* (la patrie avant tout) était un slogan qui endossait l'extrême cruauté du pouvoir illimité, promoteur des crimes les plus haineux et les plus inhumains que le monde avait jamais connus.

Je considère la défaite du nazisme comme la chute de la monarchie patriarcale occidentale. Manifestement, il nous reste encore des traces importantes des systèmes patriarcal et matriarcal dans la vie sociale actuelle. Mais le nazisme a matérialisé le potentiel inhérent d'abus et de brutalité des dictatures de type monarchique d'une manière exagérée et nous a fait comprendre que cette structure sociale est bien trop dangereuse et risquée pour continuer à la promouvoir.

Je vois les 50 dernières années comme le début d'une nouvelle étape de démocratie encore plus *profonde*. Notre conscience s'est élevée au-delà du sexisme, du racisme, de l'homophobie et du caractère émotionnel primitif du patriarcat de l'époque d'avant guerre. Le mouvement existentialiste philosophique du XIX^e^ siècle a aussi facilité l'élargissement de notre conscience collective. Avant ce mouvement, la réflexion philosophique était dominée par le rationalisme. Les penseurs rationalistes croyaient que la logique pouvait tout expliquer. Des

philosophes comme Dostoïevski, Kierkegaard, Kafka et Nietzsche ont élevé leurs voix prophétiques. Dostoïevski a prédit la montée du communisme. Kafka et Nietzsche nous ont prévenus au sujet des guerres nihilistes et de leurs atrocités. Tous ces philosophes ont claironné leur vue à propos des conséquences de la répression du libre arbitre et des émotions. Bien avant l'avènement de la physique moderne, ils avaient compris que ce qui est réprimé à l'intérieur d'un champ énergétique finit inévitablement par s'exprimer. On était en mesure de prouver que nos guerres du XX^e^ siècle, nos révolutions sociales, nos profondes anxiétés et nos dépendances de masse sont l'expression de siècles de monarchie patriarcale et de répression rationaliste de la vie affective – la vie faite d'émotions, de volonté et de désir. En même temps que nous admettons que le rationalisme et le patriarcat monarchique constituaient une étape nécessaire à l'évolution de la conscience collective, nous voyons maintenant qu'ils ne nous aident pas à atteindre notre plus grand potentiel. Ils nous laissent dans un état émotionnel primitif.

Tous ces facteurs – les Révolutions française et américaine, la catastrophe du nazisme, la révolte des existentialistes contre le rationalisme – ont aidé à l'élargissement de notre niveau de conscience jusqu'à une nouvelle compréhension de la signification de la démocratie. Nous comprenons maintenant qu'une démocratie plus *profonde* nous permet d'encore mieux actualiser notre nature essentielle.

Dans mon ardeur, je voulais désespérément que les gens comprennent comment l'élévation récente de la conscience mettait en lumière les abus de l'ancien modèle patriarcal régissant l'éducation des enfants. Une des méthodes patriarcales pour garder les enfants à leur place consistait à les punir par la honte. J'ai moi-même pu constater les dommages que cette honte toxique avait causés à ma propre estime de moi. D'autres ont endossé la même réflexion. Marilyn Mason, une psychologue du Minnesota, a désigné la honte toxique comme la forme

la plus dommageable de violence domestique qui puisse exister.

Je voulais prévenir les parents des ravages provoqués à l'estime de soi de leurs enfants par ces règles parentales *normales* et acceptées socialement, spécialement parce qu'ils les utilisent sans en connaître la portée ou sans même avoir l'intention de causer du tort à leur progéniture. J'ai tenté de leur faire comprendre *qu'il ne s'agit nullement de les blâmer*. Nos parents ont fait du mieux qu'ils le pouvaient à l'intérieur des limites de leur propre conscience. L'éducation des enfants à la façon des rois est considérée comme abusive *seulement lorsque notre conscience collective se modifie dans le sens d'une intériorisation plus profonde de la démocratie*.

La première édition de *Bradshaw On : The Family* a largement contribué à focaliser notre conscience collective sur de nouvelles informations révolutionnaires qui expliquent le fonctionnement familial. *Jamais auparavant dans l'histoire une telle connaissance précise sur la dynamique familiale et son fonctionnement n'a été autant accessible*. Et je crois que l'information contenue dans cet ouvrage est toujours très pertinente et peut être considérée comme une ressource permettant de réviser nos valeurs traditionnelles et guérir les blessures sociétales qui nous accablent.

Pour la première fois dans l'histoire de l'humanité, nous prenons conscience du redoutable pouvoir de la famille. Celle-ci a le pouvoir de façonner notre identité primaire et elle est susceptible d'influencer la vie de ses membres pendant des générations. *Nous apprenons aussi comment il est possible d'améliorer la santé de la famille et comment la renforcer pour les générations futures*.

L'extinction de la famille est une chose tout à fait possible, comme c'est le cas pour certaines espèces. Grâce à la compréhension de la dynamique d'une telle éventualité, nous serons mieux outillés pour renforcer nos familles pour les générations futures.

Cette nouvelle compréhension du fonctionnement familial justifie encore plus les valeurs traditionnelles prônant l'importance de mariages solides et d'une éducation

parentale mature, efficace. Cette nouvelle conscience de notre identité modelée par la famille nous force à prendre beaucoup plus au sérieux la discipline parentale et nous amène à la remettre en cause.

La famille est le creuset du caractère – l'endroit le plus probable où nous pouvons développer la base d'authentiques vertus et intérioriser des valeurs réelles et durables. Il nous est essentiel d'étendre nos connaissances sur ce sujet, puisque la famille est manifestement menacée et manque à son devoir de produire des individus vertueux.

Étant donné cet appel à un retour vers des valeurs traditionnelles, l'intérêt de cet ouvrage se fait plus pressant. L'information contenue dans ce livre nous fait comprendre plus que jamais auparavant que nous avons besoin de valeurs traditionnelles. Mais de nos jours, et de plus en plus souvent, nous entendons un appel criant pour ce type de valeurs, appel qui va jusqu'à nous demander de revenir à un système monarchique de pouvoir hiérarchique et de réinstaller les règles de la pédagogie pernicieuse.

Si paradoxal que cela puisse paraître, le fait de retourner à *ces* valeurs traditionnelles causera plus de divorces et engendrera plus d'abuseurs. Plus d'adolescents abuseront des drogues, les enfants seront plus indisciplinés et plus dispersés. Un plus grand nombre de personnes étourdies seront manipulées par n'importe quel leader puissant, articulé, dogmatique et rigide. Nous n'avons pas besoin d'une multiplication de ces codépendants mais plutôt d'individus vertueux et forts en ce nouvel âge de la démocratie. Si chaotique que la famille moderne puisse paraître, le taux élevé de divorces et d'enfants fugueurs peut en fait être perçu comme l'expression d'une démocratie émergente plus profonde. Contrairement à hier, les femmes et les enfants sont nombreux à exprimer leur courage et leur individualité en refusant de vivre dans des familles où ils sont battus et maltraités.

Laissez-moi vous parler un peu plus de la démocratie *profonde, intégrale*. J'utilise l'expression démocratie inté-

grale pour décrire un processus interne par lequel les révolutions démocratiques des deux cents dernières années sont devenues parties intégrantes de notre être même. La démocratie *intégrale*, comme l'a exposée le psychologue Arnold Mindell dans son livre *The Leader as Martial Artist*, est un sentiment éternel de compassion partagée pour tous les êtres humains. C'est le sentiment que tout possède une valeur et que tout est important, incluant tout particulièrement notre réalité personnelle. Les individus prônant la démocratie intégrale valorisent chaque organe de leur corps aussi bien que leurs sentiments, besoins, désirs, pensées et rêves intérieurs. Puisque nous ne pouvons être plus honnêtes ou aimants avec les autres que nous ne le sommes avec nous-mêmes, la charité doit commencer au foyer. Et lorsque l'amour que nous nous portons à nous-mêmes est inspiré de la démocratie intégrale, nous pouvons aimer nos enfants, nos parents et nos frères et sœurs de la même façon. L'intégration de cette démocratie dans nos familles permettra l'émergence d'un amour profondément démocratique de la nature, de la société et du monde.

C'est dans le contexte d'une transition vers une démocratie intégrale en relation avec le patriarcat monarchique que Virginia Satir, l'un des penseurs prolifiques de la théorie du système familial, a émis le commentaire que « 96 % des familles sont dysfonctionnelles ». (Cette citation m'a souvent été attribuée. Je ne l'ai jamais dite ni écrite.) Je crois en fait que toutes les familles porteuses de plusieurs générations de règles patriarcales monarchiques ont tendance à être dysfonctionnelles parce que notre nouvelle conscience de la démocratie intégrale nous a ouvert la porte à une sorte d'individualité jamais rêvée par le passé. Le passé n'était pas mauvais. Il est simplement inadéquat à la lumière de notre nouvelle conscience d'une démocratie intégrale.

Il vaut la peine de noter que notre meilleure compréhension des dangers du patriarcat monarchique et de la pédagogie pernicieuse s'est développée de manière plus passionnée au cours des cinquante dernières années. Les procès de guerre de Nuremberg ont soulevé une vague

de mouvements sociaux antipatriarcaux et révolutionnaires. Pendant ces procès, la *conscience* a triomphé sur le dogme tant chéri du patriarcat monarchique – *l'obéissance aveugle*. Le mouvement pour les droits civils s'est souvent lancé dans la désobéissance civile. D'autres mouvements antipatriarcaux incluent le mouvement pour les droits de la femme, le mouvement pour les droits des gays et des lesbiennes, et le récent mouvement pour les droits de la personne. De mon point de vue, deux autres mouvements sont très significatifs – le mouvement hippie des années 1960 et celui des enfants-adultes des années 1980. Comprendre la signification historique de ces phénomènes sociaux en tant que mouvements antipatriarcaux m'a aidé à voir que *le mouvement de la recouvrance faisait partie du glissement du modèle collectif de conscience vers la démocratie intégrale*.

Les hippies ont témoigné de l'innocence originelle et du désir de vivre dans l'amour et la paix que nous possédons tous – un droit acquis à la naissance. Durant les années 1960, nous sommes devenus extrêmement conscients de l'horreur brutale de la guerre. Nous avons clairement perçu combien notre innocente jeunesse était devenue une victime aux mains d'aînés patriarcaux souvent assoiffés de pouvoir, ceux-là mêmes qui décidaient des guerres. Dans ces années-là, on a souvent vu ce slogan affiché sur les murs : « Supposons qu'ils déclarent la guerre et que personne ne vient*. » Bien que naïve, il s'agit là d'une puissante expression illustrant un moyen de mettre fin à l'exploitation de notre jeunesse par le biais de la guerre.

Dans les années 1980, le mouvement des enfants-adultes a confirmé l'énorme impact sur la vie d'un adulte qu'ont les traumatismes et les abus survenus dans l'enfance. Il montre clairement que nos règles parentales « normales » (la pédagogie pernicieuse) en vigueur pendant les générations précédentes ne peuvent fonctionner

* Il s'agit du titre anglais d'un film (1970) : « Suppose They Gave a War and Nobody Came » traduit par « Trois réservistes en Java ».

à l'ère de la démocratie intégrale. Ces règles sont antidémocratiques et sont probablement responsables du faible degré d'estime de soi et de la honte toxique si répandue. Par le passé, le déni du moi (désagrégation du moi) était souhaitable, comme l'était la répression de sentiments forts. On exigeait seulement la loyauté au système familial.

Maintenant, pour la première fois peut-être, nous pouvons constater que, comme l'a affirmé Maria Montessori il y a quelques années, les mauvais traitements survenus pendant l'enfance constituent le plus grand problème social de notre temps. Elle nous a vivement encouragés à reconnaître le potentiel d'abus inclus dans les règles monarchiques patriarcales sur l'éducation des enfants.

Le mouvement des enfants-adultes nous a fait prendre conscience des dynamiques de la désagrégation du moi. Il est malheureux que cette dernière réalité ait été décrite par le mouvement de recouvrance au moyen de la vague expression de codépendance. Même si le terme « codépendance » peut soulever quelque confusion, je l'ai conservé dans la plupart de mes textes. Dans mon dernier ouvrage, *La famille et ses secrets*, j'ai utilisé le mot « désagrégation du moi » pour décrire la réalité de la codépendance. Je préfère ce terme, mais depuis que le premier mouvement des enfants-adultes a été associé au terme « codépendance », je crois qu'il est important de continuer d'utiliser cette dernière expression.

Quelle que soit l'expression utilisée, elle renvoie à une réalité incontestable, c'est-à-dire la perte d'une solide estime de soi et le développement d'un faux moi. Les enfants élevés à l'intérieur de règles parentales patriarcales apprennent rapidement qu'en abandonnant leur moi authentique, ils découvrent la meilleure façon d'obtenir de l'amour. Ils développent ainsi un moi qui souscrit aux exigences de l'obéissance aveugle et du devoir. Lorsque le cœur du moi est masqué par un faux moi, un amour de soi véritable et une bonne estime de soi sont impossibles.

Cet ouvrage se concentre sur la reconstruction d'une solide estime de soi – pour réparer tout particulièrement les dommages causés par la pédagogie pernicieuse.

Lorsque j'ai publié ce livre pour la première fois en 1988, il y avait confusion et discussion sur la différence entre la maladie mentale et la maladie affective. Les premiers théoriciens du système familial croyaient avoir découvert des modèles relationnels dans la famille permettant d'expliquer la formation de la schizophrénie et d'autres maladies appelées maladies mentales. Les termes de maladie mentale et de maladie affective étaient souvent utilisés de manière interchangeable. Aujourd'hui, on est tout à fait d'accord pour confirmer l'origine biochimique de la maladie mentale, comme l'autisme et la schizophrénie, et affirmer qu'elle ne résulte pas de la socialisation. J'ai modifié les textes où cette distinction pouvait paraître obscure dans mes premiers textes.

Dans la mesure du possible, je me suis assagi dans ma tendance à être trop absolu. J'ai été porté à canoniser le mode de pensée systémique et ainsi à vénérer la dysfonction. J'ai souvent laissé entendre que la famille était essentiellement dysfonctionnelle. Mes lectures attentives des textes du Dr Murray Bowen m'ont fait comprendre que la dysfonction familiale est plus dynamique et relative que je ne l'avais affirmé. Toute famille *peut* devenir dysfonctionnelle en des moments de stress et d'anxiété extrêmes. La famille forte, caractérisée par un haut degré de maturité parentale, détient de meilleures et de plus flexibles aptitudes de s'en sortir. Par des stratégies de résolution de problèmes plus adéquates, une telle famille réduit la durée de la détresse et limite la période de dysfonction familiale. Une famille plus fragile, caractérisée par un faible degré de maturité, a tendance à utiliser des stratégies inefficaces pour s'en sortir et peut demeurer dysfonctionnelle pendant de plus longues périodes, souvent durant des générations. Une famille saine se caractérise par une excellente estime de soi de chacun des parents. Une forte estime de soi résulte d'un haut degré d'individualité, ou différenciation du soi. Cette individualité est caractérisée par l'habileté à dissocier pensées et émotions, où l'individu devient capable de réfléchir à ses émotions et de ressentir ses pensées. Elle

a pour effet de réduire le nombre de réactions et de comportements irrationnels dans une famille.

Pour conclure cette préface, permettez-moi de préciser que je crois encore profondément en la présence d'une crise tant nationale que planétaire. Avec sa cosmologie monarchique patriarcale et matriarcale, l'ordre ancien a bien servi une fonction importante. Il a produit une technologie qui nous a permis de nous aventurer dans l'espace intersidéral et de déchiffrer le code de l'ADN. Nous pouvons *maintenant* comprendre véritablement que la Terre est un être vivant et nous sommes maintenant capables d'expériences poussées dans le domaine de la biogénétique.

L'émergence de notre conscience collective nous amène à constater que nous sommes la pensée de la Terre – nous, la grande famille humaine, sommes la conscience collective de la Terre. Nous prenons conscience que nous avons tous besoin de travailler à assurer notre avenir. Nos différences ne sont pas la source de nos problèmes ; elles sont la source de nos solutions. Nous avons besoin de la grande famille humaine – chaque culture, chaque langue, chaque religion, chaque espèce d'êtres vivants – pour résoudre nos problèmes planétaires.

Notre conscience collective n'est pas très ancienne. Du point de vue technologique, elle est très évoluée, mais apparemment bien pauvre en matière de jugement. Comment pouvons-vous vivre ensemble dans la famille de la Terre ? Que choisirons-nous pour notre futur ? Voilà les questions les plus fondamentales auxquelles nous faisons face. La compréhension du mode de fonctionnement de la famille nous aidera à saisir comment s'est opéré notre processus de socialisation au sein de notre famille d'origine et comment ce processus se traduit à une plus large échelle. Je souhaite que ce livre participe à l'édification d'une nouvelle conscience, au moment où nous avançons à tâtons dans la résolution des nombreux problèmes qui requièrent notre attention en ce nouveau millénaire. Je souhaite que vous découvriez une source d'espérance à travers les pages de ce livre.

Je suis tout d'abord un enseignant, et j'ai tenté de synthétiser une grande variété de nouveaux textes sur la famille conçue en tant que système social. Pour clarifier ces questions, j'ai parfois dû traduire un langage clinique hautement technique pour le présenter dans une forme plus accessible. C'était chose risquée puisque le langage technique permet la justesse et la précision, ce qui justifie justement son caractère technique. Je prends toute la responsabilité de ma présentation et j'offre à l'avance mes excuses pour toute déformation de la pensée des brillants cliniciens qui ont formulé la théorie des systèmes.

Comme enseignant, mon travail consiste à organiser et à clarifier certaines connaissances. C'est pourquoi j'ai rédigé plusieurs listes et sommaires mnémotechniques à la fin de chaque chapitre. Plusieurs professeurs d'université ont choisi d'utiliser ce livre comme manuel et j'en suis fort heureux. Je souhaite qu'ils trouvent cette édition révisée plus précise et plus utile. J'aimerais aussi que les nouveaux textes inclus dans l'édition révisée soient d'une plus grande aide à ceux qui s'identifient comme enfants-adultes, et ce, tout au long de leur processus d'intériorisation et de reconstruction. Je souhaite enfin que ce texte soit utile aux nouveaux lecteurs.

Une parabole : l'histoire de Hugh

Il était une fois un enfant royal qui venait de naître. Il se nommait Hugh. Même si je me réfère à Hugh comme à un enfant du sexe masculin, on ignore si l'enfant était une fille ou un garçon, et cela n'a vraiment pas d'importance*. Hugh était différent des autres êtres nés avant et après lui. Il était précieux, exceptionnel, incomparable, un diamant brut évalué à un billion de dollars.

Pendant les quinze premiers mois de sa vie, Hugh ne s'était lui-même perçu que dans les reflets qu'il voyait dans les yeux de ses gardiens. Mais Hugh était terriblement malchanceux. Même s'ils n'étaient pas aveugles, ses gardiens portaient des lunettes. Sur chaque paire de lunettes était imprimée une image de manière à ce que chaque gardien ne puisse voir Hugh qu'à travers cette image. Ainsi, malgré leur présence physique, ces gardiens ne le voyaient pas vraiment. À mesure qu'il grandissait, Hugh devenait une mosaïque des images que lui renvoyaient les autres à son sujet, et aucune de ces images ne le représentait vraiment. Personne n'avait jamais vraiment posé de regard sur lui, de sorte que personne ne lui avait renvoyé une image fidèle de lui-même. En conséquence, Hugh pensait qu'il était la mosaïque des images des autres. Il ignorait tout de lui-même.

Parfois, quand il se retrouvait seul dans l'obscurité de la nuit, Hugh avait l'impression que quelque chose

* Afin de préserver la cohérence et la clarté grammaticale, la forme masculine plutôt que féminine a été privilégiée, choix qui ne doit surtout pas être interprété comme de l'insensibilité ou du sexisme *(N.d.T.)*.

d'une importance capitale lui manquait. Il ressentait alors un sentiment lancinant de vide – un véritable abîme.

Hugh a fait plusieurs tentatives pour remplir le vide : pouvoir, renommée, argent, biens matériels, drogues chimiques, plaisirs de la table, sexualité, stimuli, divertissements, relations humaines, enfants, travail, même l'exercice physique. Mais quoi qu'il fasse, le vide lancinant était toujours présent. Dans le silence de la nuit, alors que tous les artifices visant à le distraire s'étaient évanouis, il a entendu une voix douce et calme qui lui disait : « Ne m'oublie pas, s'il te plaît ne m'oublie pas ! » Mais hélas… Hugh a oublié, et il a quitté le monde sans jamais connaître celui qu'il était vraiment.

1

SURVOL : LA CRISE

Notre psychologie même a été profondément ébranlée. [...] afin de saisir la signification du monde d'aujourd'hui, nous employons un langage inventé pour exprimer le monde d'hier. Si la vie de nos ancêtres semble se rapprocher beaucoup plus de notre véritable nature, c'est simplement parce qu'elle est plus près de notre langage.

Antoine DE SAINT-EXUPÉRY

Les quarante-cinq dernières années ont ouvert la voie à une nouvelle prise de conscience sur l'impact de la famille dans la formation d'une solide estime de soi. En même temps que nous avons toujours admis l'influence de la famille, nous découvrons que cette influence est beaucoup plus importante que nous ne l'avions imaginé. Nous comprenons maintenant qu'il s'agit d'un système social dynamique, comportant ses propres lois structurantes, ses propres composantes et ses propres règles.

Les règles familiales les plus importantes déterminent toute la signification du concept d'être humain. Ces règles comprennent des croyances fondamentales sur la façon d'élever des enfants. La perception parentale de la vie et de l'épanouissement de l'être humain dicte la façon d'élever ses enfants. L'éducation qui leur est dispensée forge leur opinion d'eux-mêmes. Rien ne peut être plus important. Les enfants constituent la plus grande ressource naturelle d'une civilisation. L'avenir du monde

dépend de la perception qu'ont les enfants d'eux-mêmes, et tous leurs choix sont tributaires de cette perception.

Mais une crise menace aujourd'hui la famille. Les règles parentales constituent le cœur de cette crise, ainsi que le processus intergénérationnel par lequel chaque famille les perpétue.

LA MALADIE DE L'ÂME : LA HONTE

Nous parlons ici des règles parentales abusives et honteuses qui détruisent l'estime de soi des enfants et engendrent la honte. Dans son ouvrage *Shame*, le psychologue Gershen Kaufman décrit la honte ainsi :

> *[...] C'est une maladie de l'âme. C'est l'expérience la plus poignante que puisse subir le soi, qu'elle soit perçue comme une humiliation, comme de la lâcheté, ou comme un sentiment d'échec à la suite d'un défi impossible à relever. La honte est une blessure ressentie intérieurement, qui nous divise nous-mêmes en même temps que nous nous dissocions des autres*[*].

Selon Kaufman, la honte est la source de la plupart des états intérieurs perturbés qui nuisent à l'épanouissement de la vie humaine. La dépression, l'aliénation, le doute, la solitude conduisant à l'isolement, les phénomènes paranoïdes et schizoïdes, les désordres compulsifs, la dissociation du soi, le perfectionnisme, un profond sentiment d'infériorité, l'insuffisance ou le sentiment d'échec, les soi-disant états limites ou troubles liés au narcissisme – tout cela résulte de la honte qui est une forme de meurtre de l'âme. Intériorisée, la honte se caractérise par une sorte d'insensibilité psychique qui constitue le fondement d'une forme de mort vivante.

* KAUFMAN, Gershen. *Shame : The Power of Caring*, 3e édition révisée, Rochester, Schenkman Books, 1992, p. vii-viii.

Forgée dans la matrice de nos premières relations, la honte conditionne tous les autres liens dans notre vie et anéantit l'estime de soi.

La honte et la culpabilité

La honte se vit au cœur de notre âme blessée et diffère grandement du sentiment de culpabilité. La culpabilité me dit que j'ai *fait* quelque chose de mal ; la honte me convainc qu'il y *a* quelque chose qui cloche chez moi. La culpabilité me renseigne que j'ai *fait* une erreur ; la honte me laisse croire que je *suis* une erreur. La culpabilité me révèle que ce que j'ai *fait* est mal ; la honte me confirme que je *suis* mauvais. Voilà la distinction profonde.

Les règles de notre éducation parentale n'ont pas été sérieusement renouvelées depuis des années. Elles sont issues d'une époque où la monarchie patriarcale était la norme au lieu de la démocratie. Tout nous confirme que quelque chose ne va pas bien dans notre société : le taux élevé de divorces ; les violents désordres adolescents ; l'étendue du phénomène de la toxicomanie ; l'épidémie d'incestes, de troubles alimentaires et de violence physique. Les règles anciennes ne fonctionnent plus. Notre conscience s'est modifiée, tout comme notre perception du monde.

La honte par suite de l'abandon

Nos règles parentales suscitent principalement la honte chez les enfants à travers différentes formes d'abandon. Les parents délaissent leurs enfants de diverses manières :

1. En les abandonnant réellement sur le plan physique ;
2. En ne réussissant pas à exprimer leurs propres émotions de manière à donner l'exemple à leurs

enfants et en ne laissant pas ces derniers exprimer les leurs ;

3. En ne satisfaisant pas aux besoins de leurs enfants dont le développement repose sur un lien de dépendance ;
4. En abusant d'eux sur les plans physique, sexuel, psychologique et spirituel ;
5. En utilisant leurs enfants pour la satisfaction de leurs propres besoins non comblés de dépendance ;
6. En utilisant leurs enfants pour consolider leur union ;
7. En dissimulant des secrets honteux au monde extérieur et en les déniant de telle manière que les enfants soient obligés de receler ces secrets afin de protéger l'équilibre de la famille ;
8. En privant les enfants de leur temps, de leur attention et de leurs conseils ;
9. En agissant de manière répréhensible.

Les besoins des enfants sont insatiables en ce sens qu'ils ont besoin de leurs parents pendant toute leur enfance. On n'a jamais vu un enfant de cinq ans préparer son baluchon et convoquer une réunion familiale afin de remercier ses parents pour leur soutien et leurs conseils parce qu'il se sent prêt à faire son entrée dans le monde. Quinze ans passeront avant que la nature éveille en lui ce désir de quitter son foyer et ses parents. L'enfant a besoin de la présence parentale.

Les enfants abandonnés se retrouvent isolés. Certains peuvent même devoir prendre soin de leurs propres parents. L'abandon détruit ce qui est précieux et unique en chaque enfant. Celui-ci est seul, et se sent perdu. Il intériorise cet abandon sous forme de honte.

L'émergence d'un faux moi

La personnalité de l'enfant altérée par la honte fait en sorte que son expérience du moi est quelque chose de

douloureux. Pour compenser et assurer sa survie, l'enfant se crée alors un *faux moi*.

Le faux moi se fabrique un masque rempli de défenses, détournant le vrai moi de sa souffrance et de sa solitude intérieure. Après des années de façade, de jeu et de simulation, l'enfant perd le contact avec son véritable moi devenu insensible. Cette opération de camouflage étouffe le développement de l'estime de soi.

La crise est beaucoup plus grave qu'on ne le croit généralement, car pendant qu'ils éduquent leurs enfants, les parents dissimulent mal leur propre moi fondé sur la honte intériorisée. Donc la crise ne dépend pas seulement de la manière dont nous élevons nos enfants ; elle repose aussi sur le fait que de nombreux individus aux allures d'adultes, qui parlent et s'habillent comme des adultes, ne sont finalement que des enfants-adultes. On voit souvent ces enfants-adultes à la tête de nos écoles, de nos églises et de nos gouvernements. Ces enfants-adultes façonnent également nos familles. Cet ouvrage porte sur la crise qui secoue la famille d'aujourd'hui – *celle des enfants-adultes qui élèvent des enfants qui deviendront à leur tour d'autres enfants-adultes*.

LES RÈGLES FAMILIALES

Les règles relatives à l'éducation de nos enfants sont les plus sacrées de toutes. L'éducation religieuse les authentifie et notre système scolaire les renforce. La remise en cause de ces règles constitue un sacrilège. Voilà pourquoi cette crise est si alarmante.

Comme dans l'histoire du roi qui ne portait aucun vêtement, nous ne sommes pas censés voir. Mais ici, les conséquences sont beaucoup plus sérieuses. Le déni collectif et la *loi culturelle du silence* sont notre partage. Cette loi du silence est enracinée dans les règles régissant l'éducation. Les enfants ne doivent parler que si l'on s'adresse à eux ; les enfants doivent être vus et non entendus ; les enfants doivent obéir aux adultes (n'importe quel adulte) sans le remettre en question, sinon ils

seront coupables de désobéissance. Ainsi, l'enfant obéissant à l'intérieur de chaque adulte qui élève une famille transmet ces règles à son tour. L'enfant sommeillant en chaque adulte continue d'obéir, de sorte que les règles sont transmises d'une génération à l'autre et que l'on retrouve les « fautes du père » chez les enfants des troisième et quatrième générations.

La crise est sournoise et déroutante puisque *l'une des règles parmi les règles sacrées consiste à ne remettre aucune des règles en question*. Nous ne devons pas discuter de ces règles, car nos parents seraient déshonorés.

Nous n'avons pas d'autre choix que d'enfreindre la règle sacrée et d'oser remettre en question ces règles, car si nous n'en parlons pas, le chemin restera sans issue. Nous devons évaluer ces règles à la lumière de notre tout nouveau savoir au sujet de la famille considérée comme système.

Nous devons aussi examiner ces règles de façon à mettre un terme à notre comportement compulsif. La honte, escortée de la solitude et de l'insensibilité psychique, nourrit notre mode de vie basé sur la compulsion et la dépendance. Puisque les besoins de l'enfant tapi à l'intérieur de l'adulte sont insatiables, jamais celui-ci ne sera satisfait. Dans la vie adulte, il nous est impossible de redevenir des enfants et de nous asseoir sur les genoux de maman ou d'aller à la pêche avec papa. Et malgré tous les ardents efforts que nous mettons à tenter de transformer nos enfants, nos amoureux et nos époux en mère ou en père, nous n'y parviendrons jamais. Nous ne pouvons retourner au stade de l'enfance. Même si nous remplissons la cruche sans arrêt, nous en voulons toujours plus.

La honte alimente le comportement compulsif et celui-ci agit comme une peste meurtrière. Nous sommes contrôlés. Nous voulons plus d'argent, plus de sexe, plus de nourriture, plus d'alcool, plus de drogues, de plus fortes poussées d'adrénaline, plus de divertissements, plus de possessions, plus d'extase. Nous sommes affamés, et même un surcroît de toutes ces choses ne réussit pas à nous satisfaire.

Nos maux envahissent notre vie quotidienne. Nos problèmes convergent sur des questions comme notre nourriture, notre boisson, notre manière de travailler et de dormir, notre degré d'intimité, notre façon d'atteindre l'orgasme, notre manière de nous amuser ou de pratiquer notre religion. Nous sommes engagés dans une telle frénésie d'occupations et de distractions que nous ne ressentons jamais l'ampleur de nos blessures, de notre solitude, de notre colère ou de notre tristesse. Nos compulsions dissimulent une cité perdue, profondément ancrée à l'intérieur de nous, et dans ces ruines se cache un enfant.

LE COMPORTEMENT AXÉ SUR LA COMPULSION OU LA DÉPENDANCE

De notre point de vue, le comportement compulsif/dépendant est une relation pathologique à toute expérience agissant sur l'humeur qui comporte des conséquences néfastes pour notre santé. Une telle définition nous aide à nous détacher des images stéréotypées que nous entretenons concernant les toxicomanes et alcooliques adeptes de maisons de jeu traînant dans d'obscures ruelles, ou les respectables ou religieuses vies des bourreaux de travail ou des bigots. Elle nous aide aussi à reconnaître les conséquences de notre relation brisée avec nos premiers gardiens, qui est à l'origine de la honte intériorisée. Le pont qui nous reliait à nos modèles de survie a été rompu, intensifiant ainsi notre propension à vivre des situations de dépendance et des problèmes relationnels. Ces relations fondées sur l'abandon provoquant la honte forment la base de nos compulsions.

Nous vivons nos premières relations dans le cadre familial. C'est là que nous avons commencé à nous forger une image de nous-mêmes, qui s'est reflétée pour la première fois dans les yeux de nos parents. Au sein de cette famille, nous découvrons ce qu'est l'intimité émotionnelle. Nous apprenons sur la nature des sentiments et la manière de les exprimer. Nos parents agissent

comme modèles qui nous enseignent à discerner les sentiments acceptables et autorisés par la famille de ceux qui sont frappés d'interdiction.

La personne abusée dans sa famille développe toute une série de moyens afin de protéger son moi. Elle refoule ses sentiments, dénie la réalité, reporte sa rage sur un amant, un époux ou un ami. Elle se forge une illusion d'amour et d'attachement. Elle idéalise, minimise et se dissocie de manière à ne plus rien ressentir. Elle finit par s'insensibiliser complètement.

Nos dépendances et nos compulsions dictent nos humeurs. Elles s'établissent à la mesure de notre insensibilisation et constituent notre manière de nous sentir vivants et de gérer nos sentiments. Ce phénomène est beaucoup plus apparent dans les expériences euphoriques, comme la consommation d'alcool, de drogues ou de sucreries, le besoin compulsif d'avoir des relations sexuelles, la poussée d'adrénaline ressentie à la suite d'actes vertueux ou extatiques. Dans d'autres activités qui nous permettent de nous distraire de nos émotions, comme le travail, le magasinage, les jeux de hasard, la télévision ou les pensées obsessives, ce phénomène n'est pas aussi évident. Ces activités contribuent néanmoins à modifier nos humeurs.

La dépendance est devenue notre mode de vie – ou notre mode de mort. Ce dernier est basé sur la renonciation au moi en tant qu'être méritoire, pour laisser la place à un autre moi obligé de réussir et de faire bonne impression, ou qui doit utiliser un élément à l'extérieur de lui pour être digne d'amour et heureux. Les dépendances sont des analgésiques qui se substituent à la souffrance légitime. Pour pouvoir exprimer cette souffrance, nous devons avoir la possibilité de ressentir notre malêtre tel qu'il est.

Dans notre pays, la dépendance sexuelle constitue le problème qui se répand le plus rapidement. Certains estiment que le nombre de dépendants sexuels correspond à celui des dépendants de substances chimiques. Ce problème a entraîné de graves conséquences sociales. La propagation du sida est certainement aggravée par la

dépendance sexuelle, tout comme l'inceste et l'agression sexuelle. Et alors que tous les dépendants sexuels ne sont pas des agresseurs d'enfants, la plupart des agresseurs d'enfants sont des dépendants sexuels.

Un autre facteur important du dysfonctionnement familial est la dépendance au pouvoir et à la violence. Les enfants et les femmes battus révèlent toute l'horreur qui sévit dans les familles où se pratique la violence physique.

La violence elle-même peut constituer une dépendance. Une composante essentielle de toute relation abusive est la dépendance à la victimisation. La relation traumatique – une forme d'impuissance apprise – est une véritable dépendance asservissante et destructrice pour l'âme.

Nous avons affirmé précédemment que les règles anciennes ne fonctionnent plus. Mais quelles sont-elles au juste ?

UNE PÉDAGOGIE PERNICIEUSE

Dans son ouvrage *C'est pour ton bien*, la psychiatre suisse Alice Miller regroupe ces règles parentales sous le titre « pédagogie pernicieuse ». Son livre est sous-titré *Racines de la violence dans l'éducation de l'enfant*. Elle soutient que la pédagogie pernicieuse est une forme d'éducation qui viole les droits des enfants. Une transgression de même nature se reproduit plus tard lorsque ces enfants deviennent à leur tour des parents.

La « pédagogie pernicieuse » glorifie l'obéissance comme valeur suprême. Viennent ensuite l'ordre, la propreté ainsi que le contrôle des émotions et des désirs. On considère que les enfants sont « bons » quand ils pensent et se comportent comme on le leur a appris. L'enfant est vertueux s'il est docile, aimable, attentionné et altruiste. Plus l'enfant est effacé, plus il se fait « silencieux si on ne s'adresse pas à lui », meilleur il est. Alice Miller résume ainsi la pédagogie pernicieuse :

1. *Les adultes sont les maîtres de l'enfant dépendant.*
2. *Les adultes déterminent la nature du bien et du mal comme s'ils étaient le bon Dieu.*
3. *On tient l'enfant responsable de la colère des adultes.*
4. *On doit toujours protéger les parents.*
5. *Les sentiments d'affirmation de soi de l'enfant sont une menace à l'autorité parentale.*
6. *L'enfant doit être « cassé » le plus rapidement possible.*
7. *Toute cette éducation doit se réaliser à un très jeune âge, de manière à ce que l'enfant « ne s'en aperçoive pas » et ne puisse dénoncer les adultes**.

Si elles sont respectées, ces règles familiales systémiques résultent en un contrôle absolu d'un groupe de personnes (les parents) sur un autre groupe (les enfants). Pourtant, dans la société actuelle, on ne peut intercéder en faveur d'un enfant qu'en des cas extrêmes de violence physique ou d'abus sexuel.

L'abandon est une forme de violence générant de graves sévices, de la négligence et une forme d'emprisonnement moral. En ce sens, ses effets sont dévastateurs sur l'opinion que se forme l'enfant de lui-même. Pourtant, il n'existe aucune loi ou instance capable de contrôler pareils abus. En fait, nombre d'institutions religieuses et scolaires sanctionnent de manière autoritaire ces croyances, et notre système judiciaire est là pour les appliquer.

Dès les tout débuts, un autre aspect de la pédagogie pernicieuse communique à l'enfant de fausses informations qui non seulement ne sont pas prouvées, mais qui, dans certains cas, s'avèrent fausses. Ce sont des croyances transmises de génération en génération que l'on nomme les « péchés des pères ». Encore une fois je me

* MILLER, Alice. *For Your Own Good : Hidden Cruelties in Child Bearing and the Roots of Violence*, New York, Farrar, Straus, Giroux, 1983, p. 59. Traduction française de Jeanne Eloré, *C'est pour ton bien : racines de la violence dans l'éducation de l'enfant*, Paris, Aubier, 1984.

réfère à l'ouvrage d'Alice Miller, qui cite plusieurs exemples de telles croyances :

1. *Le sentiment du devoir accompli engendre l'amour.*
2. *Le pardon peut contrer la haine.*
3. *Par le seul fait d'être parents, ceux-ci méritent le respect.* (Remarque : Un adolescent de 15 ans peut être parent sans recevoir de formation. Nous formons davantage les standardistes que les parents. Nous avons besoin de standardistes, mais encore plus de bons parents.) [Cette remarque est la mienne.]
4. *Par le seul fait qu'ils sont des enfants, ils ne méritent pas le respect.*
5. *L'obéissance renforce l'enfant.*
6. *Trop d'estime de soi est dommageable.*
7. *Une piètre estime de soi favorise l'altruisme.*
8. *La tendresse (et l'adoration) est dommageable.*
9. *On a tort de satisfaire aux besoins d'un enfant.*
10. *La sévérité et la froideur envers un enfant le préparent bien pour sa vie adulte.*
11. *Une fausse gratitude vaut mieux qu'une ingratitude honnête.*
12. *La manière de vous comporter est plus importante que ce que vous êtes vraiment.*
13. *Ni Dieu ni les parents ne pourraient survivre à une offense.*
14. *Le corps est sale et répugnant.*
15. *Les grands sentiments sont dommageables.*
16. *Les parents n'ont ni pulsions ni culpabilité.*
17. *Les parents ont toujours raison**.

Il est bien probable qu'aucun parent moderne ne peut incarner tout ce qui précède. En fait, certains parents ont accepté et imposé tout le contraire de ces croyances, ce qui a conduit à des résultats tout aussi abusifs. Mais la plupart de celles-ci sont véhiculées de manière inconsciente et resurgissent dans des moments de stress et de

* MILLER, Alice. *op. cit.*, p. 59-60.

crise. *Un fait demeure : les parents n'ont guère d'autre choix que d'y souscrire à moins qu'ils ne s'engagent dans un processus dans le but de mieux comprendre leur propre relation avec leurs parents*. Nous avons fait allusion précédemment à ce type de relation en parlant du problème des enfants-adultes. Voici quelques autres explications à ce sujet.

Les modèles de croyance des enfants

Le grand paradoxe de la relation parent-enfant tient au fait que *les croyances des enfants au sujet des parents proviennent des parents eux-mêmes*. Les parents enseignent à leurs enfants la signification du monde qui les entoure. Pendant les dix premières années, les parents constituent la partie la plus importante du monde de l'enfant. Si on montre à l'enfant à honorer ses parents, sans égard à leur comportement, pourquoi remettrait-il cet enseignement en question ?

L'enfant sans défense est la plus dépendante de toutes les créatures vivantes. Et selon le psychologue Jean Piaget, les enfants réfléchissent de manière illogique, égocentrique et magique pendant les huit premières années de leur vie. Pour mieux comprendre cette pensée illogique, on pourrait demander à un bambin de 4 ans, qui a un frère, s'il en a un. Il répondra probablement par l'affirmative. Mais si vous lui demandez si son frère a un frère, ou bien il se sentira confus, ou bien il répondra « non ».

La pensée égocentrique peut être illustrée en se tenant devant un enfant de moins de 5 ans qui différencie sa main gauche de sa main droite. Placez vos mains devant lui et demandez-lui laquelle est votre main droite et laquelle est votre main gauche. Comme sa main droite se trouve devant votre main gauche, il dira que votre main gauche est votre main droite. Son esprit n'est pas encore parvenu à maturité et il n'est pas encore en mesure de différencier complètement les objets qui l'entourent ou de se distancier d'eux. L'enfant projette sa

propre vision du monde sur ce qui l'entoure. Son point de vue est le seul qui existe. Winnie l'ourson réagit exactement comme un enfant, peu importe qu'il soit un ourson de peluche. Cet égocentrisme constitue pour l'enfant un facteur de survie et est lié à son instinct de conservation.

La dimension magique enfantine porte l'enfant *à déifier* les parents. Ceux-ci sont des dieux, tout-puissants, omnipotents, et protecteurs en toutes choses. Aucun mal ne peut survenir à l'enfant tant que ses parents sont présents. Pour l'enfant, cette idéalisation magique sert à le protéger des terreurs de la nuit liées à l'abandon et donc à la mort. Cette déification protectrice des parents, cette idéalisation magique, est une situation qui risque toutefois d'engendrer également de la honte chez l'enfant.

Par exemple, si les parents sont abusifs et agressent l'enfant physiquement, sexuellement, émotionnellement ou mentalement, l'enfant en assumera le blâme et aura tendance à se juger mauvais, de manière à conserver la toute-puissante protection de ses parents. Un enfant à ce stade qui se rendrait compte des carences de ses parents connaîtrait une anxiété insoutenable.

Essentiellement, les enfants sont dotés d'une habileté innée à protéger leur conscient contre les menaces et les situations intolérables. C'est ce que Freud appelait la *défense de l'ego*. Les premières défenses sont archaïques et, une fois formées, fonctionnent automatiquement et inconsciemment. C'est la particularité inconsciente de ces défenses qui les rend potentiellement si dommageables.

Dans un ouvrage récent intitulé *The Fantasy Bond*, le psychologue Robert Firestone s'est penché sur les travaux de Freud. D'après l'auteur, le lien fantasmatique est au centre du système de défenses de tous les modes de fonctionnement psychologique humains, allant de celui des individus psychotiques jusqu'à celui des gens qui fonctionnent sans problème. Le lien fantasmatique est l'illusion d'attachement avec nos principaux gardiens que nous créons chaque fois que nos besoins émotion-

nels ne sont pas adéquatement comblés. Le lien fantasmatique agit comme un mirage dans le désert qui nous permet de survivre.

Puisque la perfection n'existe chez aucune figure parentale, qu'il s'agisse de la mère, du père ou autre gardien, tous les humains développent à divers degrés ce lien fantasmatique. En réalité, le simple fait de grandir pour éventuellement quitter la maison implique le triomphe sur cette illusion d'attachement et de protection. Grandir signifie que nous acceptons notre solitude fondamentale. Cela signifie que nous sommes en mesure de faire face aux terreurs de la nuit et à la réalité de la mort par nous-mêmes. Plus que tout, cela signifie que nous abandonnons toute illusion et toute idéalisation entretenues à l'égard de nos parents.

Plus une personne a été privée sur le plan émotionnel, plus fort est son lien fantasmatique. Et si paradoxal que cela puisse paraître, plus une personne a été abandonnée, plus elle tend à se cramponner à sa famille et à ses parents et à les idéaliser. Idéaliser ses parents signifie qu'on idéalise aussi la façon dont ils nous ont élevés.

LE DÉVELOPPEMENT DU FAUX MOI

Étant donné la situation d'impuissance, de dépendance et de terreur dans laquelle il vit, aucun enfant ne veut accepter l'idée que ses parents sont inadéquats, malades, fous, sinon imparfaits. La nature protège l'enfant en lui fournissant ces processus cognitifs que sont les modes égocentrique, magique et illogique dont nous avons parlé plus tôt. Afin de survivre en toute sécurité, un enfant abandonné *doit idéaliser ses parents et se croire mauvais, se dissociant ainsi de lui-même*. Cette partie dissociée est la partie de ses parents qu'il a rejetée. Il projette celle-ci ainsi que son moi interdit sur les autres, c'est-à-dire sur des étrangers qui ne font pas partie de sa famille ou de son clan. Puis il intériorise la voix de ses parents. Cela signifie que l'enfant continuera à entendre

un dialogue intérieur axé sur la honte, le même que celui qu'il a originellement entendu de ses parents.

L'enfant adopte la même attitude parentale à l'égard de lui-même que celle qu'on a eue envers lui. Si l'enfant a été grondé lorsqu'il se sentait en colère, triste ou stimulé sexuellement, il se sentira honteux chaque fois qu'il ressentira de la colère, de la tristesse ou un stimulus sexuel. Tous ses sentiments, besoins et motivations se retrouvent paralysés par la honte. La rupture intérieure est si douloureuse que l'enfant développe un « faux moi ». Ce faux moi se manifeste sous forme d'un masque, d'une sorte de rigidité, déterminé par les besoins d'équilibre de la culture et du système familial dans lesquels l'enfant évolue. Avec le temps, l'enfant s'identifie à son faux moi et devient en grande partie inconscient de ses propres sentiments, besoins et désirs. La honte est intériorisée. Elle n'est plus un sentiment mais une identité. Le moi véritable a renoncé au contact conscient et, ainsi, ne peut être l'objet de son estime.

Même à la fin de la période magique – aux alentours de 8 ans – où l'enfant accède à une forme de pensée plus logique, la nature continue à lui procurer cette protection qu'est l'idéalisation égocentrique de ses parents. L'enfant pense maintenant de façon concrète et logique et admet le point de vue des autres. Il « comprend » que le père Noël ne peut se retrouver dans six grands magasins à la fois. À ce stade, il coopère mieux dans ses jeux. Sa pensée magique s'estompe – le Bonhomme Sept Heures ne vient plus manger les enfants s'ils ne sont pas couchés. Il commence maintenant à mieux apprécier l'existence de règles.

Même alors, l'enfant logique demeure égocentrique et n'effectue pas de différenciation entre lui-même et l'autre jusqu'au début de la puberté. À ce moment seulement sera-t-il capable de ressentir pleinement de l'amour et de la compréhension envers une autre personne. Jusque-là, il forgera des hypothèses coulées dans du béton. Si une nouvelle donnée tend à réfuter ces hypothèses, l'enfant la révisera pour l'adapter à ses hypothèses.

L'une de ces hypothèses intégrée par les enfants (parce qu'on la leur a enseignée à l'âge de la pensée magique) est que les adultes – spécialement les parents – sont bienveillants et totalement bons.

Les parents sont bons et *aucune preuve, si accablante soit-elle, ne convaincra un enfant du contraire*. De plus, l'amour de l'enfant pour ses parents, avec lesquels il a un lien affectif, constitue la raison émotionnelle ou volitive qui fait qu'il s'accroche à sa croyance. Chez les enfants maltraités, les liens émotionnels sont encore plus puissants. Les mauvais traitements ont pour effet de renforcer ces liens, car pendant que l'enfant est maltraité, son estime de soi diminue et ses choix sont limités. Plus il se sent sans valeur, plus il se croit incapable de changer. Plus il se sent impuissant, plus l'éventail de ses choix lui paraît restreint. Plus l'enfant accepte les règles et intériorise la voix de ses parents, *plus il idéalise ces règles de manière à ne pas avoir à se séparer d'eux*.

En d'autres mots, pour qu'un enfant puisse réfléchir aux règles parentales et y découvrir des failles, *il faudrait qu'il se dissocie de ses parents et qu'il soit autonome dès l'enfance*. Mais cela est vraisemblablement impossible.

À l'adolescence, la plus grande partie de l'énergie de l'enfant se focalise sur le départ de son foyer, et il semble souvent que les adolescents rejettent les règles parentales. En réalité, plus le lien fantasmatique d'un adolescent est fort, plus il s'attachera à son groupe d'appartenance, qui lui sert de « nouveau parent ». Cependant, une fois cette crise d'identité résolue, la plupart des adolescents retournent à leur lien fantasmatique avec leur famille. Cette réaction est particulièrement évidente lorsqu'une personne fonde sa propre famille. Les choses familières (ou familiales !) lui reviennent à l'esprit, la rassurent, et cela inclut les règles parentales. La pédagogie pernicieuse se transmet d'une génération à l'autre comme une vérité infaillible.

Nous avons affirmé précédemment que ces règles parentales sont dépassées. Nous sommes d'avis que notre conscience et notre mode de vie se sont radicalement transformés au cours des deux derniers siècles. Or,

la pédagogie pernicieuse a fonctionné il y a deux cents ans pour plusieurs raisons.

Premièrement, l'espérance de vie était beaucoup plus courte. Par conséquent, les familles demeuraient moins longtemps ensemble. Les divorces étaient rares. Le mariage moyen durait quinze ans, et les conflits entre un adolescent et sa famille comme nous en connaissons aujourd'hui étaient peu nombreux. Vers 13 ans, l'adolescent avait déjà perdu l'un de ses parents. À 15 ans, il ne fréquentait plus l'école. Les filles étaient nubiles vers la fin de l'adolescence.

Sur le plan économique, le travail et la survie rapprochaient les membres de la famille. Les pères vivaient à la maison. Les garçons développaient un lien avec leur père, car le système voulait qu'ils travaillent comme apprentis à ses côtés. Ils pouvaient l'observer et l'admirer pendant qu'il labourait la terre, construisait des maisons et des granges, et fabriquait de merveilleux objets de ses mains. Aujourd'hui, la majorité des familles sont privées d'un père évanoui dans le nouveau monde du travail automatisé et de la cybernétique. Les pères ont délaissé la maison (certains ont estimé que le père moyen occupant un poste de cadre passe trente-sept secondes par jour avec son nouveau-né).

La plupart des enfants ignorent tout des activités professionnelles de leur père. Le lien maternel et l'incapacité du père à rompre ce lien en raison de l'absence de paternage sont à l'origine de graves problèmes liés à la vie conjugale et à l'intimité.

Les enfants, particulièrement les garçons, ont déjà constitué le plus grand atout d'une famille. Ainsi que le souligne un ancien proverbe chinois : « Montrez-moi un homme riche sans fils, et je vous montrerai un homme qui ne sera pas riche longtemps. Montrez-moi un homme pauvre avec de nombreux fils, et je vous montrerai un homme qui ne sera pas pauvre longtemps. »

De nos jours, d'un point de vue économique, les enfants représentent un passif des plus importants. Le soutien financier d'un enfant pendant toutes ses études universitaires nous déleste d'une jolie somme. Cette

situation implique nécessairement une interaction intime entre les parents et les enfants pendant quelque vingt-cinq années.

Il y a deux cents ans, les règles régissant l'éducation des enfants et la formation de la personnalité reposaient aussi sur une vision scientifique, philosophique et théologique de la nature humaine, et cette vision s'est radicalement transformée. À cette époque, la démocratie, l'égalité sociale et la liberté individuelle apparaissaient comme de nouveaux concepts qui n'avaient pas encore subi l'épreuve du temps.

La vie était alors beaucoup plus simple. Isaac Newton avait élaboré les lois de la nature et il concevait le monde beaucoup plus à l'image des machines issues de la révolution industrielle. La réflexion et le raisonnement étaient tributaires du progrès. L'être humain était un animal raisonnable. Les émotions et les désirs étaient considérés comme pouvant avoir une mauvaise influence et n'étaient donc pas vus d'un très bon œil. On devait soumettre ses émotions à l'observation et au contrôle de la raison. Les humains se sentaient plus en sécurité grâce à cet ordre établi. Du haut du ciel, Dieu veillait au grain et tout allait bien sur terre… à condition d'obéir à ces lois de la nature.

Ces lois étaient aussi gravées dans le cœur des hommes (parfois dans celui des femmes). C'était la loi naturelle, fondée sur d'éternelles vérités immuables.

Les mères et les pères détenaient leur autorité de Dieu. Leur devoir consistait à enseigner les lois de Dieu et de la nature à leurs enfants et à veiller à leur plus stricte observance par ces derniers. Il fallait que les émotions soient réprimées, et l'entêtement, vaincu. On croyait que les nouveau-nés étaient dotés d'une nature animale indomptée. Le péché originel avait souillé leur âme, bien que celle-ci ait été façonnée à l'image de Dieu. Par conséquent, les enfants avaient besoin de discipline. Il fallait consacrer beaucoup d'énergie à domestiquer leurs passions sauvages et leur esprit débridé. Qui aime bien châtie bien. Alice Miller rapporte ainsi les propos d'un auteur du XIX^e^ siècle :

*Les coups ajoutent à la force des mots et intensifient leurs effets. La manière la plus directe et la plus naturelle de les administrer consiste à chauffer les oreilles des enfants après leur avoir fortement tiré l'oreille [...]. La portée symbolique de ce geste est manifeste, à l'instar d'une claque sur la bouche, qui leur rappelle l'existence d'un organe destiné à la parole qui doit être utilisé à de meilleures fins [...]. Les coups sur la tête et le tirage de cheveux sont une autre méthode qui a fait ses preuves et qui comporte également une certaine symbolique**. »

Quiconque réagissait à une telle punition passait pour un obstiné, ce qui signifiait qu'il était une tête forte. C'était le bon vieux temps !

Les travaux d'Einstein ont mis fin à cette vision du monde. La théorie des quanta a remplacé l'univers mécanique déterministe de Newton avec ses éléments en forme de boules de billard. Cette théorie remettait en cause les notions fondamentales d'espace et de temps. Tous les éléments de l'univers devenaient relatifs les uns par rapport aux autres. Le principe d'incertitude d'Heisenberg ne tarda pas à suivre. Il a démontré qu'en dépit de notre conscience de la présence de parties infinitésimales de la matière, nous ne pouvions les mesurer.

La physique quantique a révolutionné notre façon de considérer l'univers. « Pour cette raison », écrit le Dr L. Dossey dans *Space, Time and Medicine*, « nous pouvons nous attendre à ce qu'elle provoque des transformations extraordinaires dans notre perception du moi psychophysique ».

La Première Guerre mondiale, et ses 15 millions de victimes, a définitivement secoué nos vues anciennes.

L'humanité s'était bercée de l'illusion d'un inévitable progrès. Le rationalisme et les percées technologiques confirmaient qu'on ne pouvait arrêter le progrès. Après la Première Guerre, on s'est demandé : « Mais où est la raison et où sont les lumières ? »

---

* MILLER, Alice. *op. cit.*, p. 44.

Sidérés, les convaincus ont quand même embrassé la nouvelle croyance. La Ligue des Nations et la république de Weimar étaient les garants que tout cela ne se reproduirait pas.

Moins de vingt ans plus tard, la situation s'est reproduite. Cette fois, le monde moderne a été saisi d'horreur. En l'espace de six ans, Hitler et ses partisans se sont faits les meurtriers de millions et de millions de personnes. Son régime a programmé l'extermination de plusieurs millions de Juifs dans des chambres à gaz et dans des camps de la mort. Ces crimes odieux ont surpassé de loin tout ce qui était jamais survenu dans l'histoire. Leur cruauté et leur inhumanité ont dépassé l'imagination. Qu'est-ce qui peut pousser quelqu'un à condamner des millions de personnes à la chambre à gaz ? Et comment est-il possible que des millions d'êtres humains l'aient applaudi et soutenu ?

Comment expliquer l'avènement d'Hitler ?

L'Allemagne était une forteresse de la chrétienté, le berceau de la réforme protestante. Auprès des autres nations du monde, ce pays faisait figure de titan sur les plans philosophique, théologique et artistique. Comment de telles horreurs ont-elles pu survenir ? *Comment expliquer l'avènement d'Hitler ?*

Plusieurs réponses à cette question ont été suggérées mais aucune ne peut nous satisfaire. Pourtant, il est essentiel que nous tentions d'y répondre. Car au terme de cette ère nazie sont apparues les nouvelles armes nucléaires capables d'anéantir la race humaine.

Comment un Hitler a-t-il pu se rendre jusque-là ? Une certaine partie de la réponse réside dans la rigueur du traité de Versailles, alors que l'Allemagne a été forcée de se départir de ses terres. La politique et l'économie fournissent certainement une deuxième partie de la réponse en termes d'intérêt personnel, de cupidité, de « possessions » ou de « dépossessions ». Une autre partie de la réponse est de nature sociologique et concerne les grou-

pes de pression et les lois régissant ces groupes. On parle ici de la loyauté exigée pour appartenir à ces groupes, tant au niveau du partage d'objectifs que de dénis communs. Une dernière partie du puzzle de l'Allemagne d'Hitler se situe sur le plan psychologique et porte sur les règles qui régissent la structure familiale.

La famille est le lieu où s'opère la socialisation des individus. Les règles régissant la famille allemande modèle constituaient presque une caricature de la pédagogie pernicieuse patriarcale. En effet, l'obéissance, la rigidité, la discipline et la dénégation des sentiments, tout cela poussé à l'extrême, ont conduit au « miracle noir du nazisme ».

Erik Erikson a exprimé de manière saisissante cette situation dans un article sur Hitler. Il écrivait :

> *Nous devons reconnaître que le miracle noir du nazisme n'était qu'une version allemande, superbement planifiée et admirablement ratée, d'un potentiel universel contemporain.* La tendance se maintient ; le fantôme d'Hitler y compte bien*. [C'est moi qui souligne.]

La possibilité de répétition d'une telle tragédie réside dans l'existence toujours présente de la pédagogie pernicieuse patriarcale. L'obéissance et les punitions corporelles sont toujours considérées comme la clé de voûte de la discipline parentale.

Dans les années 1920, certains ont prétendu que la république de Weimar tomberait à cause de la structure totalitaire de la famille allemande. L'autoritarisme qui accordait au père des droits inégalitaires sur sa femme et ses enfants était loin d'être un climat propice à l'apprentissage des règles démocratiques.

---

* Erikson, Erik. *Childhood and Society*, New York, W. W. Norton & Co., 1963, p. 326. Traduction française de A. Cardinet, *Enfance et société*. Neuchâtel, Delachaux et Niestlé, 1982.

Dans ce miracle noir, un autre facteur concerne la croyance religieuse patriarcale à l'effet que toute autorité provenait de Dieu et qu'on devait obéir à son commandement divin. Poussé à l'extrême, cela signifiait qu'on devait obéir à toute forme d'autorité, fût-elle dans l'erreur.

Alice Miller présente des preuves indiscutables que, dans son enfance, Hitler a subi des traumatismes physiques et émotionnels. Dans tous les sens du mot, son père correspondait au parfait dictateur totalitaire. Certains historiens avancent que le père d'Hitler était un enfant illégitime à demi-juif et qu'il avait reporté sa rage sur ses enfants. Certains croient qu'Hitler avait reconstitué sa propre enfance, se servant de millions de Juifs innocents comme boucs émissaires.

Mais Hitler n'aurait jamais pu réussir pareille entreprise par lui-même. Le simple fait qu'un seul homme, si dément soit-il, ait pu corrompre l'ensemble d'une nation élitiste comme l'Allemagne dépasse l'entendement.

Erik Erikson a suggéré qu'Hitler avait mobilisé la rage disséminée de millions d'adolescents allemands. Il a été le leader d'un groupe d'adolescents à qui il s'est présenté comme un frère et a offert un creuset dans lequel s'institutionnalisait leur rage. Cette rage constituait leur réponse inconsciente à une éducation empreinte de cruauté et était soigneusement noyée dans le mythe d'une « race supérieure ». Les Juifs boucs émissaires représentaient la partie victimisée d'eux-mêmes alors qu'ils s'identifiaient à leurs parents totalitaires et agressifs. Cette « machination » nationale était la résultante logique d'une vie familiale marquée par l'autoritarisme, dans laquelle une ou deux personnes – les parents – détenaient tout le pouvoir et pouvaient fouetter, gronder, punir, humilier, manipuler, abuser ou négliger leurs enfants, tout cela au nom de l'éducation et de la pédagogie.

Au sein de la famille allemande autocratique, la mère et les enfants étaient totalement soumis à la volonté du père, à ses humeurs et à ses caprices. Les enfants

devaient accepter d'être humiliés et injustement traités. Ils devaient accepter la situation sans mot dire et avec gratitude. L'obéissance était la première règle de conduite.

La structure familiale d'Hitler était le prototype d'un régime totalitaire. Son éducation, quoique plus sévère, ressemblait assez à celle de ses compatriotes. Nous sommes d'avis que cette structure familiale similaire avait permis à Hitler d'entraîner la nation allemande dans son délire.

Alice Miller a expliqué qu'un seul individu peut obtenir du contrôle sur des masses s'il apprend à tirer avantage du système social dans lequel le peuple a été éduqué.

Lors du procès de Nuremberg, l'un après l'autre, les accusés ont plaidé l'innocence en invoquant qu'ils n'avaient fait qu'obéir aux ordres. Des hommes comme Adolf Eichmann et Rudolf Hess avaient été si bien formés à l'obéissance que jamais cet entraînement ne leur avait fait défaut. Jusqu'à la fin, ils avaient exécuté les ordres *sans les remettre en question*. Ils ont agi comme la pédagogie pernicieuse le leur avait appris, certainement pas à cause de la légitimité de leurs actes, mais simplement parce qu'*on ne désobéit pas à un ordre*.

« Cela explique, écrit Alice Miller, pourquoi Eichmann a été capable d'entendre les plus émouvants témoignages pendant son procès sans manifester le plus petit signe d'émotion ; pourtant, lorsqu'il a oublié de se lever à la lecture du verdict, il a rougi d'embarras quand le juge le lui a fait remarquer. »

L'éducation patriarcale stricte de Rudolf Hess est bien connue. Son dévot père souhaitait qu'il devienne missionnaire. Hess écrit :

> *[...] J'étais aussi religieux qu'un garçon de cet âge pouvait l'être. [...] Mes parents m'avaient inculqué le respect et l'obéissance envers tous les adultes. [...] On m'avait constamment fait comprendre en termes clairs que je devais promptement obéir aux désirs et aux ordres de mes parents, des enseignants, des religieux, ainsi que de tous les adultes en général, incluant les serviteurs, et que rien ne*

*devait me distraire de ce devoir. Peu importe ce qu'ils disaient, ils avaient toujours raison**.

Nous croyons que le procès de Nuremberg a constitué un tournant décisif pour la pédagogie pernicieuse, monarchique et patriarcale. L'obéissance, suprême vertu des chrétiens et règle d'or des systèmes familiaux de l'Occident moderne, a atteint son apogée en termes de potentiel de destruction. Soudainement, l'idéalisme enfantin de la structure familiale s'est révélé destructeur et, avec lui, toute la sous-structure de règles déniant l'existence même.

Hitler et le nazisme sont une cruelle caricature de ce qui pourrait survenir dans notre société occidentale moderne si nous ne cessons pas de promouvoir et de laisser proliférer les règles familiales qui détruisent l'estime de soi des êtres humains. Le nazisme marque la fin d'une époque.

Le caractère insidieux de l'obéissance totale

Nous lançons à tous un appel urgent afin que l'on comprenne à quel point ces règles de la pédagogie pernicieuse sont trompeuses. Elles ne sont pas insidieuses en soi ; elles le *deviennent* si elles participent absolument et totalement aux lois de l'éducation humaine. L'obéissance et le souci de l'ordre sont essentiels à toute structure familiale et sociale. Si on les comprend comme des guides pour assurer la sécurité des êtres humains, les lois, à cause de leur structure protectrice, sont essentielles à l'épanouissement humain. Apprendre à être aimable, coopératif, altruiste et humble est utile et valable.

Cependant, *l'obéissance dénuée de tout sens critique et de liberté intérieure* a mené au nazisme, à Jonestown et à My Lai. Il s'agissait de situations d'obéissance absolue, coupée de toute sensibilité humaine et dissociée de la loi naturelle.

---

* Cité dans Miller.

De façon similaire, la propreté et l'ordre sans spontanéité conduisent à un esclavage obsessionnel. La loi et l'intellectualisme sans dynamisme ni émotion sont porteurs de froideur mécanique et mènent à un contrôle inhumain et dépourvu de sentiments. La considération, la douceur, l'altruisme sans liberté et sans autonomie intérieure ou sens critique engendrent des individus du type « paillasson », qui cherchent à plaire et qui peuvent être dominés par toute figure d'autorité.

Nous sommes programmés pour priver les enfants du droit d'avoir des sentiments, particulièrement de colère et d'ordre sexuel. Une fois que la personne a perdu contact avec ses propres sentiments, elle perd le contact avec son corps. Nous exerçons de plus une surveillance et un contrôle absolu sur les désirs et les pensées de nos enfants. Mais voir ses sentiments, ses désirs et ses pensées ainsi contrôlés, c'est perdre son moi, et cette perte du moi endommage sérieusement l'estime de soi.

« Vivre et ne jamais savoir qui je suis » est la pire tragédie qui soit pour l'être humain. Ce sentiment tragique est une cause importante de la rage qui domine notre civilisation. Ou bien la rage est dirigée contre des étrangers dans des crimes violents, ou bien elle est dirigée contre nous-mêmes sous forme d'un sentiment de honte qui nourrit nos dépendances.

Nous soutenons que la plupart des familles sont dysfonctionnelles parce que nos règles dictant la normalité sont dysfonctionnelles. Il importe avant tout de découvrir de manière spécifique le type d'impact que les règles, sur lesquelles votre famille s'est appuyée, ont eu sur vous. Une fois que vous aurez compris ce qui vous est arrivé, vous pourrez y remédier.

❖ ❖ ❖

RÉSUMÉ

Les éléments principaux traités dans ce chapitre peuvent être résumés ainsi :

Les troubles du comportement compulsif/dépendant

Dans notre société moderne, la gamme des comportements compulsifs/dépendants est impressionnante. La peste bubonique d'aujourd'hui porte le nom de « compulsion ». Elle affecte notre vie quotidienne ; ce que nous mangeons, ce que nous buvons et comment nous le faisons ; notre travail ; nos loisirs ; nos activités ; notre sexualité ; notre pratique religieuse. Un tel comportement s'élabore et se modèle au sein même de la famille.

Les règles de l'éducation des enfants

La pédagogie pernicieuse insinue que nous sommes les propriétaires de nos enfants. Elle prône des liens contraires à la démocratie. Elle préconise l'inégalité en termes de pouvoir. Elle encourage le déni des sentiments et les punitions corporelles.

L'idéalisation des parents et de la famille

L'une des règles de la pédagogie pernicieuse consiste à ne remettre aucune règle en question. Cela signifie que les parents et la famille ne peuvent être évalués de manière critique. Les enfants idéalisent naturellement leurs parents à cause de leurs besoins de survie. Ils grandissent et deviennent des enfants-adultes qui transmettent les règles de leurs parents à la prochaine génération. Cela a pour effet d'engendrer davantage d'enfants-adultes.

La honte

Les enfants-adultes sont des adultes qui cachent en leur sein un enfant blessé. Le véritable moi est rompu et

un faux moi prend sa place. La honte implique un être blessé.

Le totalitarisme idéologique : l'Allemagne nazie

L'Allemagne nazie était l'expression ultime de la pédagogie pernicieuse. Hitler a institué un État fondé sur la relation maître/ esclave. Il s'est servi des structures de socialisation de la famille allemande pour instaurer le régime nazi. Aussi longtemps que la pédagogie pernicieuse ne sera pas remise en question, l'avènement d'un autre Hitler demeure possible en Occident.

Les systèmes sociaux

Nous comprenons maintenant que les systèmes sociaux sont fondés sur des lois, des composantes et des dynamiques structurelles. Les sociétés créent les « réalités consensuelles » qui deviennent finalement inconscientes. La famille est un système dans lequel l'ensemble est plus grand que la somme de ses parties. De tels systèmes sont composés de règles qui, si elles demeurent inchangées, se transforment en des systèmes fermés. De tels systèmes peuvent se reproduire d'une génération à l'autre.

2

LA FAMILLE COMME SYSTÈME SOCIAL CIMENTÉ PAR LES RÈGLES

L'image du soi et l'image de la famille sont réciproquement interdépendantes.

Nathan ACKERMAN

En 1957, Christian Midelfort, un chercheur du Lutheran Hospital de LaCrosse au Wisconsin, a publié le résultat de ses recherches portant sur la relation de ses patients déprimés, paranoïdes, schizophréniques et névrosés avec leur famille. La conclusion de son étude se lisait comme suit :

> *Cette étude prouve que toute maladie mentale se développe au sein de la famille et que plusieurs membres de cette famille en sont atteints**.

Presque au même moment, à Ipswich en Angleterre, John Howells, après une longue recherche portant sur la famille, a conclu :

> *En psychiatrie de la famille, une famille n'est pas considérée comme une trame de fond qui permet de [...] aider le patient. La psychiatrie de la famille considère que la famille elle-même est un patient,*

* MIDELFORT, Cristian. *The Family in Psychotherapy*, New York, McGraw Hill, 1957, p. 192.

*et le patient lui-même représente l'indice révélateur d'une psychopathologie familiale**.

Ce type de recherche a atteint son point culminant lors de la publication des travaux de Margaret Singer et de Lyman Wynne au National Institute of Mental Health, à Bethesda au Maryland. Ces chercheurs ont suggéré que la schizophrénie n'est pas simplement une entité associée à certains types de personnalités cliniques, mais elle est aussi le résultat du genre de socialisation vécue par un individu. Wynne a perçu la schizophrénie en termes de système familial. Il a affirmé que la perception d'un enfant schizophrène comme étant un élément isolé dans sa maladie constituait une simplification grossière. Il écrit plutôt ceci :

*Tous les membres de la famille, les enfants comme les parents, se retrouvent piégés dans un processus de victimisation et de sauvetage réciproques dans lesquels ils sont tragiquement empêtrés***.

En 1951, Gregory Bateson a commencé un travail qui l'a amené à élaborer un concept interpersonnel de la schizophrénie fondée sur une communication défaillante susceptible de provoquer l'aliénation. Ordonner à des enfants d'être spontanés ou leur dire qu'il est de leur devoir d'aimer leurs parents constitue ce qu'il a nommé la « double contrainte ». Le fait d'ordonner à quelqu'un de faire quelque chose qui ne se commande pas est source d'aliénation. Des recherches subséquentes ont toutefois démontré que la schizophrénie est d'origine biochimique. On doit tout de même faire une distinction bien nette entre une maladie mentale et une maladie affective. Cependant, le travail sur l'ensemble du système familial en tant que creuset de la maladie affective est encore pertinent.

---

* HOWELLS, John. *Family Psychiatry*, Springfield, Charles C. Thomas, Éditeur, 1963, p. 4-5.

** WYNNE, Lyman. *Exploring the Base for Family Therapy*, New York, Family Service, 1961, p. 103.

Virginia Satir a aidé Bateson dans l'élaboration de sa théorie sur les maladies affectives basées sur un modèle erroné et paradoxal de communication interpersonnelle. Satir a plus tard conçu sa propre théorie de la pathologie du système familial. D'autres ont poursuivi des recherches et des réflexions sur la relation entre l'individu que l'on considère comme malade sur le plan affectif et la famille dont il est issu. Murray Bowen et Warren Brodey ont ajouté une dimension multigénérationnelle au problème. Bowen a établi l'importance du rôle des grands-parents chez plusieurs patients. À propos de l'un d'eux, il écrit :

> *L'immaturité combinée des grands-parents a été transmise à l'un des enfants, soit celui qui était le plus attaché à sa mère. Lorsque cet enfant a épousé une femme dont le degré d'immaturité égalait le sien, l'union a donné un enfant (le patient) doté d'un degré élevé d'immaturité**.

Murray Bowen a décrit les grandes lignes du scénario suivant comme un modèle dominant dans la production d'une maladie affective. Deux personnes se marient sans avoir réglé leurs conflits avec leurs parents respectifs. Ces conflits s'intensifient à mesure qu'augmente l'intimité entre les époux. Ceux-ci tentent de résoudre ces problèmes par un divorce affectif, en prenant une distance marquée face à leurs émotions. Très souvent, ils s'entendent pour éviter les désaccords et développent entre eux une pseudo-intimité. Vu de l'extérieur, leur mariage semble heureux. Mais ce bonheur apparent est une façade qui cache des conflits, de la souffrance et de la solitude.

Lorsqu'un enfant naît, il devient la troisième pointe du triangle systémique, le point de mire de la relation conjugale, et il est prisonnier de ce système puisqu'il lui est impossible de quitter sa famille. L'enfant développe des

* Bowen, Murray. « A Family Concept of Schizophrenia », dans Dr Jackson, éd., *The Etiology of Schizophrenia*, New York, Basic Books, 1960, p. 348.

troubles affectifs, et on l'envoie en thérapie. En réalité, ce patient qu'on a identifié n'est qu'un symptôme du mariage déficient sur le plan affectif. Et la soi-disant maladie affective de l'enfant ne peut être perçue et comprise qu'en relation avec le système affectif dont il fait partie. La contagion affective gagne l'ensemble de la famille. Celui qu'on a étiqueté comme « malade » est le porteur du symptôme de l'ensemble du système, lui-même malade.

Plusieurs thérapeutes brillants et innovateurs ont mis ces théories en pratique avec d'extraordinaires résultats. Salvador Minuchin, Carl A. Whittaker, Jay Haley et Virginia Satir en sont d'éminents exemples. La réflexion sur les systèmes familiaux repose sur le fait que l'être humain est profondément social. J'ai façonné mes premières opinions sur moi-même à partir des sentiments et des souhaits de ma mère à mon endroit. J'ai commencé à me définir et à former mon estime de soi dans le sein maternel.

LE FAÇONNEMENT DE NOS VIES

Après la naissance, notre image de nous-mêmes se forge dans le regard de nos premiers gardiens. Comment je me vois et comment je me sens correspond exactement à ce que je vois dans leurs yeux. Le sentiment nourri à mon égard durant les premières années de la petite enfance par la personne qui me materne correspond à l'opinion que je me ferai de moi-même. Si mes parents sont envahis par la honte, ils se sentiront inadéquats et sans ressources. Dans ce cas, ils ne pourront répondre à mes besoins mais auront plutôt besoin que je réponde aux leurs.

Notre réalité se façonne dès le départ à travers une relation, où nous sommes « nous » avant d'être « je ». Le moi découle du nous. Notre individualité naît du contexte social de nos existences. C'est le fondement de la nouvelle conception de la famille.

Vincent Foley, dans son ouvrage *An Introduction to Family Therapy*, utilise la pièce de théâtre de Tennessee

Williams – *La ménagerie de verre* – pour illustrer son point de vue sur le système familial. Si on la sépare de son système familial (la mère, le frère), Laura semble être une jeune fille vivant dans un univers fantaisiste et irréel. On pourrait la croire atteinte d'une maladie affective. Elle est malade et donc désignée comme étant la patiente.

Cependant, si nous analysons le cas de Laura du point de vue systémique, on s'en fait une image différente. Nous voyons son interaction avec sa mère et son frère comme un atout crucial permettant de conserver l'unité familiale. Elle n'est plus la sœur malade, mal fagotée, attendant son « prince charmant », mais la personne nécessaire à l'équilibre familial. Elle tempère et contrôle les tensions entre le fils, Tom, et la mère, Amanda. Quand la tension est trop élevée, elle intervient et détourne l'attention de Tom et d'Amanda sur elle. Cela les distrait et a pour effet de diminuer les tensions. Ainsi Laura joue un rôle critique et essentiel. Elle maintient l'unité de la famille :

Le système familial fonctionne précisément à cause de l'intervention de Laura et non malgré elle. On pourrait affirmer qu'il est tout à fait faux de prétendre que Laura est malade et dire qu'elle est la gardienne et la protectrice de l'unité de la famille. Plus précisément, on peut dire que le système familial des Winfield est lui-même malade et que Laura n'est qu'un symptôme de cette maladie. *Le passage de la personne comme point de mire à celui du lien interpersonnel n'est pas simplement une autre manière de voir la pathologie ; c'est un tout nouveau et tout différent concept permettant de comprendre cette pathologie.*

LA FAMILLE COMME SYSTÈME

La famille considérée comme un système est une nouvelle réalité qui peut expliquer une gamme étonnante de comportements. La notion connue de maladie affective n'est plus utile, puisqu'elle implique des phénomènes intrapsychiques. Le modèle du système familial montre

comment chacun des membres *joue un rôle dans l'ensemble du système*. Le système familial nous aide à comprendre pourquoi les enfants d'une même famille semblent souvent si différents. Cette approche systémique nous aide à comprendre comment la pédagogie pernicieuse se transmet d'une génération à l'autre.

La maladie affective n'est jamais un phénomène insoluble limité à l'individu. En vertu de la théorie du système familial, la famille est elle-même considérée comme une patiente, et la personne en tant qu'individu n'est qu'un indice de la psychopathologie familiale. Le patient ainsi identifié devient le symptôme d'un système familial dysfonctionnel, tandis que la famille elle-même est un symptôme de la société déficiente en général.

À l'intérieur de ma pratique, j'ai constaté à maintes reprises cette réalité reposant sur le concept de système familial. Lors de leur participation à notre programme antidrogue pour adolescents à Los Angeles, quelque cinquante couples de parents (dont les enfants étaient toxicomanes) ont suivi une série de huit cours permettant d'améliorer ses aptitudes parentales. Ce séminaire est conçu pour aider ces parents à reconnaître la dysfonctionnalité de leur mariage. Il m'a donné l'occasion d'observer que la toxicomanie de leurs enfants est une « mise en acte », dont le rôle est de libérer la tension émanant de la relation entre les deux parents. D'une certaine façon, en devenant toxicomanes, ces jeunes ont sauvegardé leur union. Ils ont été désignés comme les patients. Leur fonction systémique consiste à amener leur famille à rechercher de l'aide, et ils y sont effectivement parvenus. Chacune de ces familles porte les cicatrices de la pédagogie pernicieuse. Chaque famille fonctionne selon les règles de cette pédagogie. Chaque parent avait aussi grandi dans une famille qui adhérait à ces règles.

La théorie des systèmes a d'abord été étudiée en biologie. Le biologiste allemand Ludwig von Bertalanffy a défini les systèmes comme des « ensembles d'éléments en interaction ». Poursuivant son étude, il a déduit une série de principes qui peuvent s'appliquer à tous les systèmes.

Cette position se nomme la « théorie générale des systèmes ». Indépendamment de Bertalanffy, le Dr Murray Bowen, un psychiatre de l'Université de Georgetown, a développé une interprétation très bien documentée de la famille en tant que système social holistique et interrelié. Sa théorie se nomme simplement la « théorie de Bowen » pour la distinguer de la théorie générale des systèmes. Cette théorie de Bowen sera abordée dans le prochain chapitre.

Je consacrerai le reste de ce chapitre à résumer en termes simples comment la théorie générale des systèmes de Bertalanffy peut s'appliquer au système familial.

La totalité

La *totalité* est le principe premier des systèmes. Le tout est plus grand que la somme de ses parties. Cela signifie que la somme des éléments ne constitue pas le système. Le système est la résultante de l'interaction de ses éléments. Sans cette interaction, le système n'existe pas.

Dans *La ménagerie de verre*, le système familial n'est pas constitué de la somme des personnalités d'Amanda, de Laura et de Tom Windfield, mais plutôt de la somme des interrelations vitales entre les membres de la famille. Bertalanffy utilise le terme « totalité » pour décrire une telle interaction.

La relation

La seconde caractéristique d'un système est la *relation*. Chaque système familial est composé de relations qui interagissent entre elles. Pour étudier la famille en tant que système, nous devons considérer les différentes connexions entre les individus et leurs interactions. Chaque membre du système est relié à chacun des autres membres de manière similaire. Chacun est une partie de l'ensemble et en même temps une partie qui forme un

tout. Chacun possède sa propre individualité systémique et est en même temps imprégné de l'ensemble du système familial. Je suis ma famille tout en étant en même temps une personne dotée de caractéristiques uniques. Je suis simultanément un individu et un groupe.

Afin de mieux saisir cette proportionnalité relationnelle, comparons-la à un hologramme. Un hologramme est une image tridimensionnelle obtenue grâce aux interférences d'une certaine forme de faisceaux de lumière. Si l'hologramme est divisé, chacune des parties contient l'image entière. Si on divise l'image en quatre parties, chacune de ces parties conserve la totalité de l'image et ainsi de suite. De nombreux chercheurs estiment que chaque organisme est un hologramme, que le cerveau humain et même l'univers en sont. Ce concept holographique permet de mieux saisir ce qu'est le système familial. Si on me sépare de ma famille, l'ensemble des réalités de ma famille subsiste en moi. Mon inconscient profond est totalement relié à tous les membres du système, et ma réalité a été formée par la relation que j'ai entretenue avec chacun des membres de ce système. La notion de totalité est une manière d'exprimer la profonde unité inconsciente organismique de tout système, en particulier la relation familiale fondée sur les liens du sang.

Un exemple tiré de ma propre pratique de thérapeute peut éclairer ce concept. Il y a quelques années, un couple est venu me consulter au sujet de leur fils. Les deux parents étaient des professionnels qui réussissaient très bien. C'étaient des intellectuels de haut niveau et ils affichaient presque du dédain pour tout ce qui touche les émotions. Ils correspondaient à la plupart des modèles de bourreaux de travail. Au plan sexuel, leur union était dysfonctionnelle. Ils n'avaient eu aucun rapport sexuel depuis cinq ans. Toutefois, chacun d'entre eux entretenait des fantasmes sexuels très sophistiqués qu'il tenait secrets. Dans cette union conjugale, il y avait peu d'intimité et beaucoup de solitude. Leur seul véritable plaisir consistait à fréquenter les bons restaurants au moins quatre fois par semaine. Leur fils de 13 ans était leur seul

enfant, et c'est en raison de ses problèmes qu'ils étaient venus me voir. Ce dernier ne réussissait pas à l'école et pesait au moins 45 kilos de trop. Il ne présentait rien des caractéristiques d'un enfant. D'humeur sombre, solitaire, plutôt impassible, il se conduisait comme un vieil homme. Après plusieurs mois, j'ai appris qu'il pratiquait la masturbation de manière compulsive, ce qu'il a révélé avec grande honte. Il se masturbait selon un rituel secret, qu'il jugeait également honteux.

Il me semblait évident que l'enfant présentait les symptômes de la dysfonction conjugale de ses parents. Il révélait leur solitude, leur manque de communication, leur honte sexuelle secrète. Par ses échecs, il contrebalançait leur désir insatiable de réussite. Ils aimaient manger, et lui, il était obèse.

Après avoir commencé sa thérapie, la relation entre ses parents s'était améliorée. Avant moi, on l'avait emmené en consultation chez plusieurs thérapeutes. Chacun d'eux l'avait traité différemment. Un thérapeute lui avait même prescrit des antidépresseurs. Aucun n'avait vu en lui le symptôme révélateur du système dysfonctionnel de sa famille. Ma thérapie a échoué parce que les parents ont refusé de voir en leur union le principal problème de leur enfant.

UN SYSTÈME OUVERT OU FERMÉ

Les systèmes familiaux peuvent être soit fermés, soit flexibles et ouverts. Dans un système fermé, les connexions, les structures et les relations sont inflexibles et rigides, et les modèles de fonctionnement demeurent essentiellement les mêmes. Il est important de comprendre cela lorsque nous cherchons à comprendre l'origine des problèmes familiaux. Qu'il s'agisse d'argent, de sexe, des enfants ou de la belle-famille, le type de fonctionnement demeure semblable.

Un autre aspect du système familial, c'est que, comme pour tous les systèmes, son unité repose sur un proces-

sus que l'on nomme rétroaction. C'est l'effet de rétroaction qui assure le fonctionnement du système.

Par exemple, dans la famille White, le père est alcoolique. Il se soûle et ne peut se rendre au travail le jour suivant. La mère prévient l'employeur de son mari que celui-ci est malade. Les enfants ne posent pas de questions et font semblant de croire que leur père est malade. Pendant qu'ils prétendent agir ainsi pour préserver son emploi et assurer la sécurité économique de la famille, en réalité, ils contribuent plutôt à renforcer son problème d'alcoolisme. Le père n'a pas à subir les conséquences de son comportement irresponsable. Il sera repentant pendant quelque temps puis recommencera à boire, et exactement la même situation se reproduira.

Dans un système familial fermé, la boucle de rétroaction est négative et fonctionne de façon à paralyser le système et à l'empêcher de s'altérer. On parle alors d'homéostasie dynamique. Plus les White essaient de changer le comportement du père, plus celui-ci reste le même ou empire. La rétroaction est également maintenue dans la famille au moyen de *règles* qui gouvernent le système. Il peut s'agir de règles manifestes, comme : « Les enfants sont faits pour être vus et non entendus. » Elles peuvent aussi être secrètes comme les manifestations chauvinistes et tapageuses du père qui laissent sous-entendre qu'on doit se méfier des femmes et exercer un contrôle sur elles. Ces règles cachées constituent souvent une forme de rétroaction négative. La pédagogie pernicieuse fonctionne à la fois de façon explicite et implicite. Elle engendre des individus dominés par la honte qui épousent habituellement d'autres personnes tout aussi régentées par la honte. Chacun des conjoints a idéalisé les règles de ses parents. Ils élèvent leurs enfants comme les parents les ont éduqués. Les enfants vivent dans la honte à l'instar de leurs parents, et le cycle perdure d'une génération à l'autre.

Grâce à une rétroaction positive, il est possible de mettre en cause le statu quo inflexible d'un système. La rétroaction positive permet de contester les règles destructives jamais remises en question, qu'elles soient explicites ou implicites. Ce genre de rétroaction prend la forme d'un nouveau système de croyances qui accélère la mise en place de nouveaux types de comportement en rendant intenables les anciens modes. Remettre en cause les hypothèses de la pédagogie pernicieuse est une manière de provoquer une rétroaction positive.

Au cours de ma série télévisée, j'ai représenté la famille au moyen d'un mobile en acier inoxydable d'une longueur d'environ trois mètres. Ce mobile avait été fabriqué par une merveilleuse artiste nommée Trudy Sween. Pour illustrer le principe de l'homéostasie dynamique, je touchais le mobile au début de l'émission, et je faisais remarquer plus tard qu'il finissait toujours par s'immobiliser dans sa position de départ.

J'ai aussi illustré le principe basé sur l'interdépendance et l'interrelation en montrant que lorsque je touchais une partie du mobile, chacune des autres parties de l'ensemble bougeait aussi.

Un système familial ouvert peut être illustré en maintenant constamment le mobile en léger mouvement.

LES RÈGLES DE LA FAMILLE

Les systèmes familiaux deviennent chroniquement dysfonctionnels *non pas parce qu'ils sont composés de mauvaises personnes*, mais à cause de mauvaises boucles d'information, d'une mauvaise rétroaction sous la forme de mauvaises règles de conduite. Cela est également vrai pour la société. Nos parents ne sont pas méchants sous prétexte qu'ils nous ont transmis la pédagogie pernicieuse. Les règles qu'ils ont suivies ont déjà fonctionné. Toutefois, à cause de notre conscience constamment en évolution, les règles patriarcales s'avèrent désuètes.

La famille dispose d'une vaste gamme de règles servant à gouverner l'ensemble. Il s'agit de règles financières, domestiques, festives, sociales, éducatives, émotionnelles, professionnelles, sexuelles, somatiques (maladie et santé) et parentales. Chacune de ces règles comporte des aspects portant sur l'attitude, le comportement et la communication.

Voici un exemple de règles domestiques :

1. Attitude – La maison doit être en ordre et propre.
2. Comportement – Il faut laver la vaisselle après avoir mangé.
3. Communication – Papa fait des réprimandes si la vaisselle n'est pas lavée.

L'une des principales tâches dans une union consiste à négocier un compromis entre les règles provenant des familles respectives des deux partenaires.

En plus des règles dont nous venons de parler, tout système est composé d'éléments. Dans un système familial, la principale composante est la relation de la mère envers elle-même et à l'égard du père, et la relation du père face à lui-même et envers la mère. La nature de ces relations domine le système lui-même. Si le mariage est fonctionnel, les enfants ont de bonnes chances de l'être totalement. Si les composantes de l'union sont dysfonctionnelles, les membres de la famille sont stressés et ont tendance à s'adapter de manière dysfonctionnelle.

LA SATISFACTION DES BESOINS DE LA FAMILLE

À l'instar de tous les systèmes sociaux, une famille a des besoins fondamentaux. Ceux-ci peuvent prendre diverses formes : sentiment de sa valeur, de sécurité physique ou de productivité ; sentiment d'intimité et de connexion ; sentiment d'être une structure unifiée. La famille doit aussi se sentir responsable, pouvoir relever des défis ; elle doit ressentir de la joie et de la stimulation ; elle doit pouvoir s'affirmer et être dotée d'une solide base spirituelle. Une famille a aussi besoin d'une

mère et d'un père engagés dans une relation fondamentalement saine, se sentant suffisamment sûrs d'eux pour élever leurs enfants sans les contaminer.

Supposons que la mère soit une personne hypocondriaque, obsédée par ses moindres malaises, souvent alitée, et qu'elle utilise la maladie pour fuir ses responsabilités. Parce que cette mère n'est pas disponible, un vide lié à l'intimité affecte l'union conjugale. Mais le système familial a besoin d'un réel mariage. Alors, pour que l'union existe vraiment, un membre du système familial devra agir comme partenaire du père.

Les rôles familiaux

Dans l'exemple de famille donné plus haut, une des filles remplacera la mère et deviendra l'épouse de substitution. Un autre enfant assumera peut-être les fonctions parentales lorsque le père est au travail. Cet enfant deviendra super-responsable, et sera en somme un modèle réduit du parent. Une autre personne dans le système apportera de la joie dans la famille en étant mignonne et drôle. Cette personne soulage une grande partie de la tension entre la mère et le père. C'est la mascotte.

Un autre enfant tiendra le rôle du saint et du héros, devenant un élève modèle, président de sa classe, remportant tous les honneurs. Cette personne apporte à la famille un sens de la dignité.

Un autre enfant peut prendre à son compte la colère inexprimée du père contre sa mère en adoptant un comportement asocial. Il peut s'adonner aux stupéfiants ou avoir des ennuis à l'école, distrayant ainsi sa mère et son père de leurs problèmes.

Ces derniers peuvent revivre une forme d'intimité dans ce partage de leurs inquiétudes à propos de leur enfant. Cet enfant devient le bouc émissaire de la famille.

En réalité, tout comme Laura dans *La ménagerie de verre*, cet enfant révèle la dysfonction familiale. Le bouc émissaire rend souvent service à sa famille, car ce sont

ses problèmes qui conduisent souvent la famille entière à entreprendre une thérapie.

J'ai exagéré ces rôles pour montrer à quel point ils sont rigides. Ils ne relèvent pas de choix individuels, mais sont bien une résultante des besoins systémiques. La nature a horreur du vide. Les enfants veillent à satisfaire les besoins explicites et implicites du système.

Dans la famille, chacun est touché par la relation entre la mère et le père. Alors que chaque membre s'adapte au stress en jouant un ou plusieurs rôles particuliers, chacun perd sa propre identité. À mesure qu'un rôle devient de plus en plus rigide, le système familial se ferme de plus en plus jusqu'à devenir complètement tétanisé. La paralysie devient une véritable prison. Et plus chacun essaie de faire quelque chose en jouant son rôle, plus la famille s'enfonce dans l'immuabilité.

Un système familial sain propose des rôles sains. Le rôle des parents consiste surtout à proposer des modèles qui sont de l'ordre de ce qui suit :

- Comment devenir un homme ou une femme.
- Comment devenir un mari ou une épouse.
- Comment devenir un père ou une mère.
- Comment nouer une relation intime.
- Comment être un être humain fonctionnel.
- Comment établir de bonnes limites.

Les parents jouent aussi un rôle d'éducateur, donnant à leurs enfants du temps, de l'attention et des conseils.

Les enfants ont particulièrement besoin d'être guidés par leurs parents puisqu'ils sont en apprentissage. Ils sont curieux et s'émerveillent de tout. Ils ont besoin de savoir comment utiliser leurs pouvoirs pour connaître, aimer, ressentir, choisir et imaginer. Il est nécessaire pour eux d'apprendre à utiliser ces pouvoirs de manière efficace et créative pour que leurs besoins fondamentaux soient comblés.

Dans un système familial sain, les rôles sont flexibles et alternants. Le mobile bouge tout doucement. On peut assister à un renversement des rôles et à des échanges vécus dans la souplesse et de manière saine. Un mois,

la mère peut être le bouc émissaire et céder la place à son mari le mois suivant. Le mois d'après, c'est au tour de l'enfant.

Tout système familial fait partie d'un système plus large nommé sous-culture. On parle entre autres ici de nationalité et de préférence religieuse. Chaque sous-culture a ses propres principes, règles et composantes. Les sous-cultures font partie de cultures ou d'actions. Chaque sous-culture ou culture a un impact sur l'édification des règles et sur la façon dont elles sont renforcées.

LES CARACTÉRISTIQUES LIÉES À L'ORDRE DES NAISSANCES

L'un des modèles courants du fonctionnement familial illustre un autre aspect de la réflexion portant sur les systèmes familiaux. Ce modèle repose sur l'ordre de naissance des enfants fondé sur les besoins de tout système social*.

Selon le modèle de Bach, chaque système compte quatre besoins fondamentaux :

1. La productivité
2. Le maintien des émotions
3. Les relations
4. L'unité

À mesure que naissent les enfants dans une famille, ces besoins seront déterminés en fonction de l'ordre de leur naissance.

---

* Voici un bref résumé de la recherche menée au Bach Institute et à l'Université du Minnesota par le Dr Jerome Bach et ses collaborateurs. Ce texte est tiré d'un article non publié. Une analyse complète de la documentation de Bach/Anderson portant sur l'ordre des naissances a été publié dans le livre *Birth Order and Sibling Patterns in Individual and Family Therapy* par Margaret M. Hoopes et James M. Harper, Gaithersburd, Md., Aspen Publishers Inc., 1987.

Le premier-né

Habituellement, le premier-né porte les attentes conscientes ou inconscientes de la famille. Les attentes relatives au rendement sont beaucoup plus fortes envers lui étant donné les besoins de productivité du système. Il intègre les valeurs préconisées et les thèmes dominants dans sa famille ; il s'identifie et réagit davantage au père (qui gère la productivité du système). Un premier enfant prendra des décisions et cultivera des valeurs compatibles avec celles du père ou opposées à elles.

Les modèles de comportement des premiers-nés ressemblent habituellement à ceux-ci :

1. Ils sont portés vers autrui et sociables. Ils sont plus conscients des normes et des images sociales.
2. Les premiers-nés se complaisent dans l'explicite et l'évident. Ils recherchent les détails et ont tendance à privilégier la lettre à l'esprit.
3. Étant donné le jeune âge des parents, la pression et la contrainte à outrance que ces derniers exercent sur eux, ainsi que les attentes qu'ils nourrissent à leur égard (« la crainte liée à l'arrivée d'un premier-né »), les premiers enfants ont souvent de la difficulté à développer une bonne estime de soi.

Le deuxième enfant

Le deuxième enfant se rallie naturellement aux besoins de maintien émotionnel du système. Il réagit aux règles secrètes et inconscientes du système familial. Habituellement, le deuxième enfant créera des liens en réaction à la mère ou par identification avec elle. Il prendra des décisions et préservera les valeurs familiales en fonction de la mère.

Voici les modèles de comportement les plus répandus chez le deuxième enfant :

1. Il exprime les attentes et les besoins inconscients des autres tout comme ses propres besoins, et il est souvent le prolongement des besoins ou des désirs inconscients de la mère. Un deuxième enfant mâle peut devenir l'homme que sa mère aurait voulu épouser. Une fille née en second peut afficher des mœurs légères parce que sa mère souhaitait secrètement ce genre de vie.
2. Le deuxième enfant porte les problèmes émotionnels de la famille et ainsi éprouve souvent de la difficulté à relier sa raison à son cœur. Il devient souvent extrêmement sensible à détecter les choses malsaines sans véritablement en connaître la nature et les motifs. Il détecte sur-le-champ les « intentions cachées » mais est incapable d'exprimer ce qu'il ressent à cet égard. À cause de cela, le deuxième enfant semble souvent naïf et perplexe. Subjectivement, il a souvent l'impression qu'il est fou.

LE TROISIÈME ENFANT

Le troisième enfant s'accroche aux besoins du système en termes de relations. Dans le processus du système familial, il s'identifiera avec la relation conjugale. Il symbolise parfaitement l'état du mariage.

Quand naît le troisième enfant, les relations sont déjà bien établies – la relation maritale et les relations entre les parents et les deux premiers enfants. Le troisième enfant a pour mission de conserver l'équilibre dans l'ensemble des relations dyadiques. Il devient souvent responsable de la dyade maritale, puisqu'elle est la plus importante et la plus manifeste de toutes. À cause de son investissement personnel dans les dyades existantes, il aura de la difficulté à se fabriquer une identité propre.

Les modèles de comportement d'un troisième enfant ressemblent habituellement à ceci :

1. Sa principale préoccupation est de nouer des liens.
2. Il semble très détaché mais est en fait très engagé.
3. Il se sent très ambivalent et éprouve de la difficulté à faire des choix.

Le quatrième enfant

Le quatrième enfant prend la responsabilité de l'unification du système familial. Il recueille et rassemble les tensions familiales irrésolues. Il peut s'agir de n'importe quelle tension relationnelle dans le système. Le quatrième enfant est en quelque sorte le radar de la famille ; il capte toutes les actions et les interactions du système familial auxquelles il s'identifie.

Au chapitre du comportement, le quatrième enfant se sent très responsable, quoique impuissant à véritablement régler les problèmes du système familial. Il se réfugie souvent dans une sorte de mièvrerie, en devenant la mascotte qui prend soin de sa famille et la distrait de sa souffrance. Il paraît souvent puéril et indulgent. Il peut aussi constituer un élément perturbateur dans la famille et servir de bouc émissaire afin de lui venir en aide.

L'enfant unique

L'enfant unique peut jouer tous les rôles dans l'ordre des naissances. Si le mariage de ses parents fonctionne bien, l'enfant unique se comporte très bien.

Revenons à l'exemple du couple professionnel dont j'ai précédemment parlé et dont le fils est un enfant unique. Un enfant unique portera souvent toutes les fonctions du processus familial. Dans une union fonctionnelle saine, cela peut s'avérer excellent, et dans ces familles, l'enfant unique se comporte bien. Par contre, dans un mariage dysfonctionnel, l'enfant unique hérite de la dysfonction secrète.

Au sein de la famille que j'ai décrite plus haut, mon client, un garçon de 13 ans, était une manifestation presque parfaite de ce qui se passait entre ses parents. Il était obèse, et la bonne chère était leur seul intérêt commun. Il avait une sexualité secrète, et ses parents nourrissaient des désirs sexuels inavoués. Il était solitaire et affichait peu d'émotions ; eux étaient solitaires, et leur relation était quasi dépourvue de sentiments. Il ne communiquait pas ; leurs échanges à eux étaient pour ainsi dire inexistants.

Tout enfant né après le quatrième enfant répète la séquence. Le cinquième enfant fonctionne comme le premier-né, le sixième comme le deuxième, et ainsi de suite.

Le modèle de Bach est une théorie et peut être utile pour nous aider à distinguer certaines tendances de personnalité qui sont davantage systémiques, plutôt que faisant partie d'un mode de fonctionnement naturel.

La transe familiale

Une façon intéressante d'aborder le système familial consiste à le comparer à un groupe de personnes entrant en transe sous hypnose. En réalité, la transe est un état qui survient naturellement. La plupart d'entre nous entrent et sortent de transe à maintes reprises au cours d'une journée. Nous rêvassons, nous nous absorbons dans nos rêves d'avenir, nous nous rappelons nos souvenirs anciens, nous regardons la télévision, nous lisons des romans ou nous allons au cinéma. Ces activités nous font entrer en transe.

La transe implique une concentration consciente plus globale. À cause de leur naïveté et de leur confiance, aussi bien qu'en raison du lien interpersonnel puissant qu'ils établissent avec leurs parents, les enfants sont de bons sujets pour entrer en transe. Tout ce que nous apprenons dans cet état de transe fonctionne comme une suggestion posthypnotique. Si votre mère vous dit que vous ne serez jamais aussi intelligent que votre sœur, ce message produira son effet tant que vous demeurerez en transe. Nous

émergeons de cet état en quittant le toit familial, en vieillissant et en rompant notre lien avec notre mère.

La transe opère aussi à la manière d'une rétroaction circulaire. Le comportement de l'entourage influence chacun des membres du système. Comme pour le mobile, si nous touchons une partie, tous les autres éléments seront affectés. Bowen parle de la famille comme d'un ensemble indifférencié formant un moi unique.

Ce sont les interactions individuelles des parents avec les enfants et au sein de leur union conjugale qui sont à l'origine de la transe familiale. Le comportement du père influe sur la mère qui réagit d'une manière à influer sur lui.

Par exemple, la mère peut harceler son mari sous prétexte qu'il est silencieux. Quand on demande au père la raison de son silence, il dit que c'est parce que sa femme peste contre lui et le houspille. Donc la mère s'adonne au harcèlement parce que le père est silencieux et le père est silencieux parce que la mère le harcèle et peste contre lui. Une boucle circulaire est ainsi formée. Les enfants se nourrissent, respirent et se développent en fonction de ce jeu dyadique qui entretient l'état de transe. Toute la famille est en transe, et tous ses membres y participent.

La façon dont chaque individu apprend à connaître ses émotions contribue à la transe familiale. La famille dicte les sentiments que ses membres peuvent ressentir et exprimer. Ce sont les parents qui en fournissent le modèle, voilà ce que je nomme le « langage émotionnel hérité des personnes sources* ». Le lien fantasmatique fait également partie de ce modèle. Nous commençons notre vie en apprenant ce langage, et chacun de nous vit

* L'auteur utilise dans ce cas l'expression *Source People's Emotional Language Legacy, ou SPELL*, abréviation dont la signification en anglais se rapproche de celle du mot « transe ». C'est aussi un terme qui relève notamment du domaine de l'écriture, du langage. Les connotations suggérées ici par l'auteur sont impossibles à rendre en français par un terme unique aussi riche et complet *(N.d.T.)*.

dans cet état de transe posthypnotique établi pendant notre enfance.

La formation des liens affectifs est particulièrement importante dans le processus de la transe. Les enfants se lient à l'un des parents ou aux deux. Ce lien constitue une forme puissante de rapport. Dans ce rapport, nous nous introduisons dans la vision du monde de l'autre. Nous entrons ainsi dans la réalité d'un autre être. C'est en créant des liens que les enfants sont aspirés dans la transe créée par leurs parents.

Dans les systèmes dysfonctionnels, ces liens ont de graves et désastreuses conséquences. Un enfant dont on a abusé physiquement, sexuellement, émotionnellement, intellectuellement ou moralement formera un « lien traumatique » par rapport aux abus dont il est victime. Ces abus constitueront pour lui la norme puisqu'il ne connaît rien d'autre ni aucune autre façon de vivre au sein de la famille. Souvent, il s'identifiera au parent qui le persécute afin de retrouver un sentiment de puissance. Une fois qu'un enfant s'est identifié à un parent, il véhicule les sentiments et les valeurs de ce dernier.

Par exemple, le père de Jill, l'une de mes clientes à Los Angeles, était un homme violent et abusif verbalement. Il lui faisait honte et l'humiliait devant ses amoureux. Il l'accusait constamment d'être une aguicheuse et lui prédisait qu'elle serait un jour violée. Jill détestait son père et ressentait contre lui une immense colère qu'elle réprimait.

Lorsqu'elle s'est mariée, elle a choisi un homme timide et complexé qu'elle critiquait, rabaissait et injuriait. Elle a imité le comportement de son père et déversé sur son mari toute la rage qu'elle éprouvait à l'égard du premier. Et l'une de leurs filles a été violée à quatre reprises !

Les enfants qui ont été les victimes de la pédagogie pernicieuse s'identifient à leurs parents abusifs et reproduisent les mêmes abus sur leurs enfants en adhérant intensément au rôle parental qu'ils ont connu.

La création d'un lien traumatique et l'identification avec la personne abusive expliquent comment les attitu-

des malsaines sont transmises d'une génération à l'autre. Une telle identification constitue une défense de l'ego qui permet à l'enfant de survivre.

LE CYCLE DE LA TRANSE FAMILIALE

I. Le système familial fonctionne au moyen de boucles de rétroaction cybernétiques et circulaires, plutôt que fortuites. En conséquence, *chacun des membres du système familial est lié d'une certaine manière à chacun des autres*.
   Cette approche organique permet d'éviter les étiquettes souvent utilisées, du style « malade » et « malade affectif ». La dysfonction y est vue comme un déséquilibre global de l'organisme engendré par des règles inadéquates ou des systèmes de croyances qui provoquent une paralysie dans le mouvement circulaire et le fonctionnement des boucles de rétroaction. Cette approche permet d'éviter de *blâmer* le bouc émissaire en lui appliquant des étiquettes diagnostiques. Elle dissipe la croyance qui veut que la maladie soit la conséquence de la dégradation du mécanisme intrapsychique de l'individu. C'est la famille qui est malade et non l'individu. Toutefois, l'individu peut se comporter de manière dysfonctionnelle.
II. La transe née des interactions comportementales constitue l'ensemble. Dans un système familial ouvert, la transe exerce un jeu de mutations parce que des choix flexibles sont légitimés dans l'environnement sain créé par la dyade conjugale. Dans un système fermé, la transe se rigidifie et s'immobilise, de sorte que n'importe lequel des membres peut déclencher le phénomène en jouant son rôle comportemental particulier. C'est pourquoi on peut quitter la cellule familiale et continuer d'en être prisonnier. Les individus provenant de familles dysfonctionnelles chroniques ont tendance à conserver leur rôle rigide

et transposent la dysfonctionnalité dans leur vie future.

III. La famille intègre la sous-culture et la culture de l'éducation reçue. Les sous-cultures et les cultures sont le fait des individus. Ces derniers construisent la réalité sociale que l'on nomme « réalité consensuelle » de la culture. Tous les membres d'une culture adhèrent à cette réalité consensuelle, dont les règles constituent le fondement de la famille. Les règles actuelles sur l'éducation sont celles de la pédagogie pernicieuse. La famille forme aussi les cultures dans le sens d'une régression sociétale, comme le soutient Murray Bowen. Par exemple, notre système pénal reproduit souvent les mêmes abus humiliants et pernicieux dont il est issu initialement.

IV. La théorie des systèmes explique comment la pédagogie pernicieuse et les autres abus peuvent être transmis aux autres générations. La compréhension de votre propre système familial vous aidera à redécouvrir comment cette pédagogie vous a préparés à jouer un rôle ou à répéter un scénario et comment cette situation a porté atteinte à votre estime de soi. En vous penchant sur l'histoire de votre famille, vous aurez l'occasion de découvrir ce qui est arrivé à votre moi véritable.

RÉSUMÉ

Les éléments clés de ce chapitre peuvent être résumés de la manière suivante :

Les boucles de rétroaction et la relation de cause à effet

La notion de système familial voit la famille comme un organisme social dynamique. Un tel organisme fonctionne au moyen d'interactions et grâce à l'interdépen-

dance. Le père se taira parce que la mère le harcèle et peste contre lui. Et la mère regimbera parce que le père se tait. Leur comportement est cyclique plutôt que causal.

L'autonomie ou la totalité

Le système familial est un organisme complet – le tout est plus grand que la somme de ses parties. Chacun des membres de la famille est affecté par tous les autres. Chaque individu est partiellement un tout et totalement une partie. Un tout nouveau concept social concernant la maladie affective émerge de cette prise de conscience. Les individus ne sont plus affectivement malades, mais leurs familles dans leur ensemble le sont.

Le mariage en tant qu'élément principal de la famille

Le mariage est le principal élément de la famille. La santé du mariage détermine la santé de la famille.

Les rôles individuels

Toutes les familles disposent d'un ensemble de rôles. Le rôle d'un parent consiste à offrir des modèles comme : comment devenir un homme ou une femme, un père ou une mère ; comment devenir un individu à part entière ; comment exprimer ses émotions et ses désirs. Le rôle de l'enfant, c'est d'être curieux et d'apprendre. Dans les familles saines, les rôles sont flexibles ; dans les familles dysfonctionnelles, les rôles sont rigides.

Les lois ou les règles

Chaque famille comporte des lois ou règles régulatrices du système. Ces règles portent sur des questions comme l'entretien domestique, les soins corporels, les fêtes, la vie sociale, les finances, l'intimité et les limites.

L'individuation/la tension unitaire

Dans une famille, la tension naît de la polarité existant entre les besoins d'individuation et les besoins d'unité de l'ensemble. Le besoin d'unicité et d'actualisation de soi est souvent incompatible avec le besoin de conformité par égard pour l'ensemble du système.

L'équilibre

Les membres d'une famille ont tendance à se compléter les uns les autres. Si le père est souvent fâché, la mère se fait douce et gentille. À l'instar d'un mobile, le système tendra sans cesse vers la paix et l'équilibre. Les familles peuvent être ouvertes – se déplaçant sans cesse dans un doux mouvement – ou fermées – paralysées ou rigides.

Les besoins du système

Comme les individus, le système a des besoins. Comme tous les systèmes sociaux, la famille cherche à combler des besoins de productivité (nourriture, vêtements et abri) ; d'équilibre émotionnel (toucher, caresse, chaleur) ; de bonnes relations (amour, intimité) ; d'individualité et de différenciation (actualisation de soi) ; de stimulation (exaltation, défi, plaisir) ; et d'unité (sentiment d'appartenance et cohésion de l'ensemble).

3

PROFIT DUN SYSTÈME FAMILIAL FONCTIONNEL

Si je suis moi parce que je suis moi.
Et si tu es toi parce que tu es toi
Alors je suis et tu es.
Mais si je suis moi parce que tu es toi
Et si tu es toi parce que je suis moi
Alors je ne suis pas et toi non plus.

Rabbi MENDEL

Considérez cette lecture comme le début d'une quête qui enrichira votre estime de vous-même. Concentrez votre attention surtout sur votre famille d'origine puisque c'est de cette unité familiale que vous êtes issu. Si cette famille était fonctionnelle, elle a été la source de votre individualité et de votre force ; elle vous a transmis un sentiment permanent d'appartenance. Dans cette famille d'origine, vous avez vécu la plus passionnante et la plus puissante de toutes les aventures humaines.

Au cours de votre réflexion sur les caractéristiques d'une famille fonctionnelle et saine, vous pouvez aussi examiner la famille à laquelle vous appartenez maintenant ou celle que vous êtes en train de fonder.

Affirmer que quelque chose est fonctionnel, c'est dire qu'il fonctionne bien. Par exemple, le coffre de ma voiture peut être taché de rouille, mais si la voiture roule bien, elle est très fonctionnelle. Elle fonctionne bien.

Dans une famille saine, tous les membres fonctionnent pleinement, et leurs interactions sont parfaitement

fonctionnelles. Comme individus à part entière, tous ont à leur disposition tous les pouvoirs accessibles à un être humain. Ils peuvent les utiliser pour coopérer, se différencier et combler leurs besoins collectifs et individuels. Une famille fonctionnelle fournit le terreau fertile par lequel les individus sont en mesure d'acquérir la maturité qui caractérisera leur vie adulte. Voici ce que cela sous-entend :

1. La famille est une unité de survie et de croissance.
2. La famille est le terreau qui assure les besoins affectifs de tous ses membres. Ces besoins comprennent l'atteinte d'un équilibre entre l'autonomie et la dépendance et entre les apprentissages sur les plans social et sexuel.
3. Une famille saine favorise la croissance et le développement de chacun de ses membres, incluant les parents.
4. L'édification d'une solide estime de soi se vit au sein de la famille.
5. La famille constitue une unité essentielle dans la socialisation, et son apport est crucial pour que la société puisse continuer d'exister.
6. La famille est le creuset où se forment le caractère et les valeurs morales des enfants.

Si la famille permet aux individus d'atteindre la maturité, en quoi consiste cette maturité ? Quelles en sont les composantes essentielles ?

QU'EST-CE QUE LA MATURITÉ ?

La première composante de la théorie de Bowen porte sur la *différenciation du moi*. La personne mature est celle qui s'est différenciée des autres et a clairement établi les limites de son ego. Cette personne possède une bonne identité. Elle est capable d'entretenir des rapports constructifs et significatifs avec son système familial sans se fusionner ou se confondre aux autres membres. Elle est libre sur le plan émotionnel. Elle peut

choisir de s'approcher des autres sans risque de colère ou d'assimilation et peut s'en éloigner sans se sentir coupable. La différenciation du moi et l'estime de soi prennent du temps à se développer. Si un individu s'acquitte des différentes tâches développementales de l'enfance de façon humaine (même imparfaite) et s'il franchit l'étape de l'adolescence sans trop de revers sociaux, il deviendra un adulte pourvu d'un solide sens d'estime de soi. Celui-ci permet à un individu de se séparer de la famille tout en continuant à y être lié.

La différenciation du moi concerne aussi la capacité d'observer les émotions que l'on vit au lieu d'être submergé par elles. Cette habileté implique l'aptitude à choisir sans réagir de manière impulsive.

Par exemple, supposons qu'un des enfants devenu adulte d'une famille avait à choisir entre aller rejoindre les siens à la période de Noël ou partir en voyage avec ses amis. Dans une famille fonctionnelle, s'il optait pour le dernier choix, les autres membres en ressentiraient probablement de la tristesse, mais ses parents, ses frères et ses sœurs se réjouiraient de son bonheur et du fait qu'il soit entouré de bons amis.

Dans une famille dysfonctionnelle, les autres membres seraient mécontents. Les parents tenteront probablement de le manipuler en jouant sur la culpabilité, et celui-ci se sentira effectivement coupable. Et qu'il se sente si coupable qu'il préférera annuler ses vacances et rejoindre les membres de sa famille pour célébrer Noël, il éprouvera alors du ressentiment et de la colère tant qu'il sera auprès d'eux. Dans une famille dysfonctionnelle, ce type de scénario est monnaie courante.

Le processus de différenciation du moi est essentiel pour tout être humain. Chacun se retrouve quelque part dans le continuum en termes de degré de différenciation et d'appartenance. La différenciation du soi correspond à notre identité. Une bonne identité suppose que nous sommes dotés d'un bon sens de notre propre valeur et que nous sommes entourés d'un ou de plusieurs êtres importants à nos yeux, capables de confirmer ce sentiment. On ne peut maintenir notre identité si on est seul.

Nous avons besoin d'avoir autour de nous au moins un proche significatif qui nous fournit cette confirmation. Notre identité est cette singularité à propos de nous-mêmes qui fait toute la différence, et elle se forge toujours dans un contexte social – soit dans une relation interpersonnelle.

Notre identité nous permet d'associer nos besoins d'actualisation de soi à notre besoin d'appartenance. Une bonne identité prend toujours racine dans ce sentiment d'appartenance. À vrai dire, il existe une tension polaire continue entre le besoin d'individuation et celui de conformité et d'appartenance. Nous ne pouvons rejoindre un pôle au détriment de l'autre.

LES BESOINS HUMAINS FONDAMENTAUX

Pour qu'il y ait individuation et différenciation, la famille doit être stable et en mesure de procurer à ses membres un sentiment de sécurité, de manière à ce que ceux-ci puissent combler leurs besoins, ce qui est le cas dans un environnement familial sain.

Toute personne a des besoins tels que :

1. Un sentiment de sa propre valeur, d'amour de soi, d'acceptation de soi et la liberté d'être l'être unique et exceptionnel qu'elle est.
2. Des contacts physiques et des liens avec des personnes pouvant servir de miroir.
3. Une structure offrant assez de sécurité pour risquer de grandir et de se différencier ; une telle structure se transformera en fonction des étapes du développement de chacun.
4. L'affection et la reconnaissance.
5. L'affirmation de ses sentiments.
6. Des défis et de la stimulation pour franchir chacune des étapes du développement.
7. L'actualisation de soi et la spiritualisation.

La spiritualisation inclut le besoin d'aimer et de prendre soin des autres, le sentiment qu'on a besoin de nous,

la quête de la vérité et le besoin de beauté et de bonté. La spiritualisation signifie que l'on se consacre à quelque chose de plus grand que soi.

Chaque individu naît avec le pouvoir de combler ces besoins. Le pouvoir de connaître nous permet de nous découvrir et de découvrir les autres. Il nous permet aussi d'avoir suffisamment de connaissances pour survivre et répondre à nos besoins fondamentaux de sécurité. Le pouvoir d'aimer permet à chacun de s'aimer et d'aimer les autres.

LES POUVOIRS HUMAINS FONDAMENTAUX

LE POUVOIR DE RESSENTIR

Le mot « émotion » vient du latin *exmovere*. Il signifie littéralement une énergie en mouvement. Nos émotions sont l'un de nos pouvoirs fondamentaux, lequel consiste en un signal corporel qui nous renseigne sur différents états nous concernant : besoin, perte, satiété. Nous utilisons cette énergie pour nous aider à prendre efficacement soin de nous. Les émotions constituent l'expression directe de la réalité par opposition aux pensées qui traduisent ou analysent notre expérience. Elles nous donnent d'importantes informations sur ce que nous devons faire, ce que nous voulons ou comment nous voulons changer.

Le pouvoir des émotions permet à chacun de nous de connaître notre réalité unique et immédiate. Les émotions sont les outils qui nous aident à être totalement conscients du degré de satisfaction de nos besoins. Je place parfois un trait d'union entre « é » et « motion », ce qui donne « é-motion ». Je veux indiquer par là qu'une émotion est une énergie qui nous remue. L'énergie (comme le battement de mon cœur et ma tension musculaire lorsque je suis en colère) me permet d'affronter et de résoudre toute entrave ou menace à la satisfaction de mes besoins fondamentaux. Sans cette énergie (nom-

mée colère), je suis impuissant à défendre ma dignité et ma valeur propre.

La **peur** est l'énergie du discernement. Elle augmente notre conscience des zones de danger qui peuvent nuire à la satisfaction de nos besoins fondamentaux.

La **tristesse** est l'énergie qui nous permet d'accepter un départ et de vivre un deuil. La vie est un adieu perpétuel. Par conséquent, il est nécessaire de continuellement faire ses adieux pour compléter nos cycles de croissance. Le chagrin et la tristesse nous procurent l'énergie pour nous détacher du passé. Dire adieu à la petite enfance est essentiel pour pouvoir s'engager dans la période latente de l'âge scolaire. Dire adieu à l'école est fondamental pour pouvoir trouver son chemin dans la vie et se tailler une place dans le monde. La croissance exige un va-et-vient continu entre la mort et la renaissance. Le chagrin est l'« émotion de la guérison ».

La **culpabilité** est l'énergie qui forme notre conscience. C'est notre honte morale. Sans cette énergie, nous agirions sans ressentir de honte et nous serions condamnés à l'insensibilité sociopathique et psychopathique. La culpabilité nous permet de tolérer certaines situations et de disposer d'un système de valeurs interne orienté vers l'action et l'engagement.

La **honte** est l'énergie qui nous fait comprendre que nous ne sommes pas infinis mais bien limités. La honte nous informe que nous pouvons commettre des erreurs et que nous avons besoin d'aide. La honte est la source de notre spiritualité. Elle est très différente de la honte névrosée provoquée par la pédagogie pernicieuse. Cette dernière n'est plus une émotion ; elle est devenue le centre de notre identité.

La **joie** est l'énergie qui nous signale que tout va bien. Tous les besoins sont comblés. Nous sommes en devenir et nous grandissons. La joie crée une nouvelle énergie sans limites.

Le pouvoir de vouloir

Chacun de nous a le pouvoir de choisir, de vouloir et de désirer. Cette énergie est habituellement nommée faculté volitive ou volonté. Notre volonté est le pouvoir du désir intensifié jusqu'à devenir action. Nos choix façonnent notre réalité et notre existence. Notre volonté est la source de notre amour. L'amour est un choix. L'amour implique la volonté de travailler au maintien de nos relations, même si cela se révèle parfois ardu. L'amour implique aussi le courage, car lorsque nous aimons une autre personne, nous risquons de la perdre. Cette personne pourrait nous rejeter ou mourir.

Le pouvoir d'imaginer

Nous disposons aussi du pouvoir d'imaginer. Celui-ci nous permet d'entrevoir de nouvelles possibilités et, sans lui, nous serions de rigides conformistes. L'imagination humaine est le pouvoir qui a inventé de nouvelles frontières et a permis l'innovation et le progrès dans le monde. Nos galeries d'art et nos musées sont des monuments érigés à la gloire du pouvoir de l'imagination. Sans ce pouvoir, nous sombrerions peu à peu dans le désespoir, puisque l'espoir implique la capacité d'envisager de nouveaux horizons.

Le pouvoir de connaître

Un bon creuset familial assure un terrain solide sur lequel nous pouvons mettre en pratique nos pouvoirs, soit les pouvoirs de connaître, d'aimer, de ressentir, de décider et d'imaginer. Un tel terrain doit favoriser le développement de l'individu. Cela signifie que nous avons besoin d'être libres d'exercer nos pouvoirs pour combler nos besoins, relativement à l'étape de développement où nous sommes rendus.

Par exemple, le pouvoir de connaître se développe progressivement durant les seize premières années de notre vie, où nous franchissons les phases de la pensée symbolique, prélogique, logique concrète, et finalement abstraite et symbolique. Nous avons tous besoin de figures parentales qui comprennent notre manière spécifique de penser à chacune des étapes de notre développement, de façon que les attentes parentales durant les premières étapes soient équilibrées, en proposant des défis sains tout en étant conscients des limites cognitives de l'enfant. Dans le premier chapitre, j'ai parlé de l'étape prélogique magique. Un individu mature actualise la vision de l'enfant en lui – qui demeurerait autrement toujours à cette étape. Il en arrive ainsi à véritablement voir ses parents comme des êtres limités. Il met au jour leurs règles parentales de manière rationnelle et logique à partir de son expérience personnelle.

LE SENS DE SA VALEUR PERSONNELLE

Je crois que chacun d'entre nous naît avec un sens profond de sa valeur personnelle. Nous sommes précieux, rares, uniques et innocents. Nous sommes nés avec en nous tous les pouvoirs et tous les besoins que je viens de mentionner. Nous sommes toutefois immatures et totalement dépendants de nos gardiens. Notre destinée première est façonnée par ceux-ci dans une très large mesure. Notre capacité à nous considérer durablement comme des êtres précieux et uniques dépend de notre capacité de voir notre unicité et notre valeur dans les yeux de nos gardiens. Notre opinion de nous-mêmes se forge dans le regard qu'ils posent sur nous.

Les fondements de notre image de soi sont établis durant les trois premières années de notre existence. Elle est formée du reflet que nous renvoient nos gardiens. Notre moi a besoin d'être reflété par des personnes significatives de notre entourage qui sont capables d'amour et d'attentions, et dont l'auto-actualisation est suffisamment solide pour qu'ils ne se sentent pas menacés lors-

que nous franchissons les différents seuils cognitifs qui ouvrent sur une spontanéité et une liberté toujours plus grandes. Plus nos principaux gardiens s'aiment et acceptent leurs sentiments, leurs besoins et leurs désirs, plus ils sont capables d'accepter toutes les facettes de leurs enfants – leurs motivations, leurs sentiments et leurs besoins.

Les parents qui ont une bonne conscience de leur valeur et qui s'acceptent globalement sont capables de satisfaire leurs propres besoins. Ils n'ont pas besoin d'utiliser leurs enfants pour se sentir puissants, adéquats et sécurisés. Chacun des parents partenaires travaille à régler ses propres comptes avec sa famille d'origine, et à la différenciation de son moi. Chacun a transformé positivement les aspects destructeurs de la pédagogie pernicieuse.

L'INTELLIGENCE ÉMOTIONNELLE

Une famille saine fait preuve d'un haut niveau de ce que le psychologue Peter Salovey, de l'Université Yale, et le professeur John Meyer, de l'Université du New Hampshire, nomment l'« intelligence émotionnelle » (IE). Celle-ci, plus que le quotient intellectuel (QI), est déterminante pour un mariage heureux et stable. Les parents pourvus d'IE agissent comme modèles pour leurs enfants. Les enfants qui grandissent aux côtés de tels parents développent leur intelligence émotionnelle.

L'IE est caractérisée par la conscience de soi ou la différenciation interne du moi, l'empathie, la persévérance ou l'automotivation, ainsi que par les compétences sociales.

La conscience de soi est la base de l'intelligence émotionnelle parce qu'elle nous permet d'avoir une plus grande maîtrise de soi et de nous différencier dans nos perceptions, nos pensées, nos émotions et nos désirs. L'habileté à penser avant d'agir permet aux individus de trouver une réponse équilibrée dans leurs relations interpersonnelles. L'habileté à identifier nos propres signaux

internes nous aide à clarifier les composantes d'une expérience et à choisir judicieusement. Les personnes conscientes d'elles-mêmes ont mis au jour leurs blessures jusque-là inconscientes, et sont ainsi en mesure de prendre la responsabilité de ces traumatismes. La conscience des blessures du passé empêche chaque partenaire d'un mariage de déverser ses problèmes sur l'autre.

L'empathie – une autre caractéristique de l'intelligence émotionnelle – est une qualité naturelle façonnée par l'expérience. Les jeunes enfants peuvent être dérangés par les pleurs d'un autre bébé. L'empathie est aussi une habileté de survie. Les enfants provenant de familles qui présentent des problèmes psychologiques deviennent souvent hypervigilants en raison de leur sensibilité accrue à force de côtoyer la rage et les humeurs angoissées de leurs parents. L'empathie est une sorte de tampon contre la cruauté, et elle brille par son absence chez les responsables de violence physique et d'agressions perpétrées contre les enfants.

La persévérance est l'habileté à se motiver continuellement. Elle semble être fondée sur l'optimisme. Les individus qui se motivent eux-mêmes possèdent cette propension à demeurer optimistes malgré les revers. Ils sont en mesure d'évaluer positivement leurs erreurs. Ils sont capables de créer de nouvelles fantaisies qui offrent de réelles solutions de remplacement aux choix et aux incapacités qui ont causé ces échecs.

Les compétences sociales consistent dans une saine gestion de ses relations interpersonnelles. De nombreuses études concernant des cadres qui ont « déraillé », ces étoiles tombées du firmament, montrent que leur insuccès repose sur une faille de nature interpersonnelle. Ils étaient trop ambitieux, trop insensibles, trop autoritaires, trop rebelles, plutôt qu'incompétents du point de vue technique. L'habileté sociale nous permet de bien nous entendre avec les autres et d'être capables de les motiver.

Pour que l'intelligence émotionnelle puisse se développer, les enfants doivent être en mesure d'identifier et

de différencier leurs sentiments et leurs besoins. Ils doivent être capables de contrôler leur colère. Si les parents sont capables, sans honte, d'identifier leurs propres sentiments et besoins et de maîtriser leur colère envers leur partenaire et leurs enfants, ceux-ci apprendront à agir de même.

Dans son brillant ouvrage *L'intelligence émotionnelle*, Daniel Goleman a amassé une somme incroyable de données établissant la primauté du système nerveux émotionnel sur le système nerveux associé à la pensée rationnelle.

Nous *ressentons* souvent des émotions avant même d'être en mesure de réfléchir, et les interactions familiales les plus dommageables découlent de réponses émotionnelles sans qu'il y ait eu réflexion. Plus une famille est fonctionnelle, plus ses membres sont capables de contrôler leurs émotions et de les empêcher de dépasser leur pensée. Dans cet ouvrage, je présenterai des données qui établissent que plus forte est la répression de nos émotions, plus importante est la contamination de nos pensées. La pédagogie pernicieuse nous dicte de réprimer nos émotions, portant ainsi atteinte au développement d'une solide intelligence émotionnelle.

QU'EST-CE QU'UN MARIAGE SAIN ET FONCTIONNEL ?

Comme je l'ai fait remarquer, *la principale composante de la famille en tant que système est le partenariat conjugal*. Si la relation conjugale est saine et fonctionnelle, les enfants auront la chance de pouvoir se développer.

Dans un couple fonctionnel et sain, les époux s'engagent l'un envers l'autre par le pouvoir de la volonté (ou pouvoir de vouloir). Ils *décident* et *choisissent* de se soutenir mutuellement quoi qu'il advienne (dans la richesse ou la pauvreté, dans la santé ou la maladie, jusqu'à ce que la mort les sépare). Une bonne relation est fondée sur l'amour qui lui-même repose sur l'engagement. Elle ne relève pas d'un sentiment empreint de mélancolie mais plutôt d'une *décision*.

Une relation saine et fonctionnelle est basée sur l'égalité de deux êtres spirituels, en processus d'actualisation, reliés entre eux sur le plan de leur être même. Chacun œuvre à devenir un être humain à part entière. L'amour qu'ils nourrissent l'un pour l'autre participe à leur croissance.

Dans cette union saine et fonctionnelle, les deux partenaires savent que, au bout du compte, ils sont responsables de leurs propres blessures, actions et bonheurs. Le bonheur ne peut être le fruit d'un processus de maturation s'il dépend d'un élément extérieur.

La maturité est un processus qui consiste à passer d'un environnement qui nous offre du soutien à un autre où nous sommes autonomes. À compter de la puberté, la croissance et la maturité impliquent que nous fassions preuve d'indépendance et que nous pourvoyions à nos propres besoins. Une relation saine ne peut pas se fonder sur un sentiment d'incomplétude et d'indigence. Une relation saine est mature, ce qui signifie que les partenaires sont égaux, responsables d'eux-mêmes et qu'ils se soutiennent l'un l'autre.

J'aime bien illustrer cette relation mature par l'exemple de deux musiciens qui font de la musique ensemble. Chacun joue de son propre instrument et fait appel à des *aptitudes uniques*, mais les deux interprètent la même partition. Chacun est complet. Chaque instrumentiste est indépendant en même temps qu'il s'engage dans la production d'une œuvre commune.

De plus, dans une relation saine et engagée, chaque partenaire accepte d'avoir une discipline de vie. Chacun se discipline lui-même et est d'accord pour que la relation soit elle aussi soumise à certaines règles. La discipline fait appel à quatre techniques fondamentales qui nous soulagent de la souffrance inévitable au cours d'une existence. Dans son livre *Le chemin le moins fréquenté**, Scott Peck expose brièvement ces techniques :

* Peck, M. Scott. *The Road Less Traveled : A New Psychology of Love, Traditional Values & Spiritual Growth*, New York, Simon & Schuster, 1978. Traduction française de Laurence Minard, *Le chemin le moins fréquenté*, Paris, Éditions Robert Laffont, 1987 ; J'ai lu, 2004.

1. Différer la gratification.
2. Accepter d'être responsable de soi.
3. Dire la vérité et se consacrer à discerner la réalité.
4. Mettre en veilleuse les besoins de l'ego au profit de la croissance spirituelle.

Finalement, la discipline se nourrit de l'engagement amoureux dont elle fait intimement partie.

DES PARENTS SAINS ET FONCTIONNELS

Lorsque deux êtres engagés dans une relation saine décident de devenir parents, ils offrent à leurs enfants un modèle d'autodiscipline et d'amour de soi. Ils acceptent le fait que donner naissance à des enfants est la décision la plus responsable de leur vie. Ils s'engagent à être présents auprès d'eux.

Lorsqu'une telle relation constitue la base d'une famille, tout enfant dans le système a la garantie que ses *besoins de dépendance spécifiques à son âge* seront comblés, chaque étape chronologique de sa vie comportant des besoins propres. Chaque enfant a aussi besoin de la sécurité nécessaire pour grandir en expérimentant son individualité propre. En fait, plus la relation parentale est stable et sécurisante, plus les enfants ont le droit à la différence. Du moment que les parents satisfont leurs propres besoins en recourant à leurs propres pouvoirs tout en étant solidaires, ils n'utiliseront pas leurs enfants à cette fin.

Des parents fonctionnels offriront aussi des modèles de maturité et d'autonomie à leurs enfants. Comme ils se construisent une solide identité, ils sont en mesure de résoudre les blessures latentes de leur enfance. Alors, les enfants n'ont pas à prendre la responsabilité de leurs conflits inconscients non résolus.

Les enfants de ces parents fonctionnels sont alors libres de grandir. Ils le feront en utilisant leurs pouvoirs de connaître, d'aimer, de ressentir des émotions, de vouloir et d'imaginer. Les enfants ne font pas l'objet d'une

évaluation et d'un jugement constants de la part de parents frustrés qui projettent sur eux leur anxiété. Ils ne sont pas les victimes de parents qui « rejoueraient » leurs conflits irrésolus avec leurs propres parents.

Je parle ici d'un idéal à atteindre. Pas un parent n'y arrive parfaitement. Notre volonté de remplacer la pédagogie pernicieuse par des méthodes beaucoup plus démocratiques dans leur essence nous permet de faire un bon bout de chemin pour juguler les effets de cette honte toxique qui nous empoisonne la vie, et nous serons ainsi en mesure de favoriser le développement de l'estime de soi de nos enfants.

LES CINQ LIBERTÉS

Dans une famille fonctionnelle, chaque personne dispose de ses propres talents. La thérapeute familiale Virginia Satir nomme « Les cinq libertés » cet héritage naturel dont chacun est doté :

1. La liberté de voir et d'entendre (de percevoir) ce qui est, ici et maintenant, plutôt que ce qui était, sera ou devrait être.
2. La liberté de concentrer notre esprit sur ce que nous pensons réellement, plutôt que sur ce que nous devrions penser.
3. La liberté d'éprouver ce que nous ressentons vraiment, plutôt que ce que nous devrions ressentir.
4. La liberté de demander ce que nous voulons, plutôt que d'attendre une permission.
5. La liberté d'oser prendre nos propres risques, plutôt que de choisir la sécurité et ne jamais rien hasarder.*

Ces cinq libertés mènent à l'acceptation complète de soi et à l'intégration de soi. D'énormes pouvoirs person-

* SATIR, Virginia. *Making Contact*, Millbrae, Californie, Celestial Arts, 1976, p. 19.

nels résultent de telles libertés. Toute l'énergie d'un être circule librement vers l'extérieur, afin d'affronter le monde tout en satisfaisant ses propres besoins. Les cinq libertés permettent à l'individu d'être *complètement libre* et *totalement fonctionnel*.

Les cinq libertés s'opposent à tout système perfectionniste qui évalue par le biais du jugement critique, étant donné que celui-ci implique l'évaluation de la valeur d'un individu. Dans une famille totalement fonctionnelle, il existe des conflits et des divergences d'opinion à résoudre, mais on évite les jugements sur la valeur personnelle. « Je me sens inconfortable » est l'expression d'un sentiment. « Tu es stupide, égoïste, fou » suppose un jugement évaluateur.

La pédagogie pernicieuse est basée sur l'inégalité, une sorte de relation maître/esclave. Les parents sont investis d'une sacro-sainte autorité du simple fait de leur statut de parents. Ils méritent le respect simplement parce qu'ils sont parents. Ils ont toujours raison, et on leur doit la plus totale obéissance.

Dans une famille où dominent les règles de la pédagogie pernicieuse, le jugement critique n'est pas seulement acceptable, c'est un devoir et une exigence. Même les parents les plus matures n'échappent pas à la distorsion : « Je me sens inconfortable, donc tu es stupide, bizarre, fou ». Par conséquent, une grande partie de l'énergie émotionnelle du parent sera communiquée à l'enfant comme si elle était sienne.

Une de mes clientes se culpabilisait parce qu'elle était rentrée du travail, frustrée, furieuse et blessée. Plutôt que de dire à ses enfants : « J'ai besoin d'être seule ; je suis furieuse, frustrée et blessée », elle avait inspecté leurs chambres en désordre et s'était mise à hurler, les traitant d'égoïstes et leur disant qu'« ils ne pensaient à personne d'autre qu'à eux-mêmes ». Elle a rendu ses enfants responsables du fait qu'elle était frustrée, furieuse et blessée. Dans la Bible, on nous met en garde contre ce type de jugement abusif puisqu'il porte atteinte à l'estime de soi des enfants.

Cette dimension du jugement illustre la grande différence entre une famille fonctionnelle et une autre qui ne l'est pas, c'est-à-dire l'habileté de chaque membre de communiquer de manière efficace. Certains théoriciens considèrent que la bonne communication dans la famille est le fondement de la santé émotionnelle, et que la mauvaise communication est le signe d'un dysfonctionnement.

LA COMMUNICATION EFFICACE

Une bonne communication qu'on dit efficace repose sur des principes de conscientisation et de différenciation du soi hautement développées. Les bons communicateurs sont conscients de leurs processus internes et de ceux des autres. La conscience de soi implique les perceptions, les interprétations, les projections, les sentiments et les désirs qui se rapportent à notre propre personne. La conscience d'autrui fait appel à des habiletés sensorielles d'observation, de même qu'à la capacité de traduire les mots en des données expérientielles et sensorielles. L'observation sensorielle suppose un véritable contact avec l'autre sur le plan neurologique, dont les signes et les mots nous renseignent sur ses volontés.

Ces indices peuvent prendre diverses formes : la respiration, l'expression du visage et le mouvement, le ton et l'inflexion de la voix. Chaque indice neurologique est un indicateur d'un processus interne qui se déroule sur le plan de l'expérience vécue.

Pour être en mesure de transposer les mots en une expérience sensorielle, il faut être à l'écoute à la fois du contenu du message et du processus de la parole lui-même, ce qui se nomme « écoute active ». La pratique de cette forme d'écoute sous-entend la recherche d'une congruence, qui est ce qui relie le contenu au processus langagier. Par exemple, on peut se demander : « Son attitude corporelle correspond-elle à ses mots ? » Affirmer n'être pas fâché en élevant la voix d'un ton agressif est

une situation non congruente. Celui qui n'est pas en colère n'aura pas l'air de l'être.

La mère qui revenait du travail et criait après ses enfants n'était pas consciente de ses propres sentiments. Elle s'en était plutôt dissociée. Enfant, elle avait été victime d'abus émotionnels et avait appris à s'engourdir par le biais du lien fantasmatique qui représentait son moyen de défense. Inconsciente de ses sentiments, et incapable d'exprimer ce qu'elle ressentait de manière responsable, elle a réagi par des jugements et des critiques empreints de colère. Ses enfants égocentriques et mus par la pensée magique ne pouvaient qu'interpréter sa colère comme un jugement porté sur eux. La colère et la frustration de la mère leur confirmaient qu'ils étaient de mauvais enfants.

Afin d'être en mesure d'interpréter les paroles d'une personne, il est nécessaire de composer avec le style télégraphique utilisé dans la langue parlée quotidienne. La généralisation, l'omission et la déformation sont trois exemples de style télégraphique.

Comme mode d'expression télégraphique, la généralisation trouve son utilité. Par exemple, on peut dire que « les femmes sont celles qui portent les enfants en leur sein ». Mais une généralisation comme « On ne peut faire confiance à une femme » est dangereuse. Dans ce cas, le mot « femme » doit être traduit plus concrètement de manière à désigner une femme en particulier ou les femmes en qui l'interlocuteur n'a pas confiance.

De même, les omissions sont courantes et pratiques. Lors d'un cocktail, un individu peut raconter que son travail est frustrant. Il ne lui est pas nécessaire de spécifier en quoi il l'est. Cependant, si nous avons besoin d'aide pour régler un problème au travail qui nous occasionne de la frustration, nous devons traduire cette omission en une information sensorielle. Pour ce faire, on peut nous demander en quoi ce travail est frustrant pour nous.

La déformation inclut les préjugés, la lecture de pensée et les énoncés illusoires de cause à effet. Des déclarations comme « Les baptistes sont étroits d'esprit » ou « Les femmes sont inférieures » sont des *déformations provenant de préjugés*. Des affirmations comme « Tu me

rends malade » ou « Tu me donnes des maux de tête » sont des *déformations du type cause à effet*. Dans la réalité, on ne peut pas rendre quelqu'un malade ni provoquer un mal de tête simplement en se comportant d'une façon particulière.

Comme exemple de lecture de pensée, on peut entendre quelqu'un nous dire : « Je sais ce que tu penses » ou « Je sais que tu ne t'es jamais préoccupé de moi autant que je l'ai fait ». Ce sont des distorsions de type *lecture de pensée*.

Il est important de remettre en question chacune de ces déformations pour éviter le superficiel et entrer vraiment au cœur de l'expérience immédiate ou souhaitée d'une personne.

Une bonne communication implique une bonne conscience de soi et une bonne différenciation du soi. Cette dernière nous permet d'établir des limites claires. Nous prenons la responsabilité de nos propres sentiments, perceptions, interprétations et désirs. Nous les exprimons de manière responsable en utilisant le « je ». La différenciation signifie aussi que je n'ai pas à prendre la responsabilité de *vos* sentiments, perceptions, interprétations et désirs.

Quand nos limites sont clairement établies, nous savons où commence et où se termine notre territoire. Nous exprimons notre réalité en des termes détaillés, concrets et spécifiques axés sur le comportement. « J'aimerais que tu portes mon habit chez le nettoyeur demain à neuf heures. Est-ce possible ? » est préférable à : « Mes vêtements ont besoin de nettoyage. » Nous nous assurons que l'autre a bien entendu et bien compris.

LA RÉFLEXION VERSUS LES SENTIMENTS

Une autre dimension importante d'une famille fonctionnelle est la différenciation interne du soi qui nous permet d'examiner nos sentiments. La capacité de réfléchir sur un événement ou une transaction nous permet de maîtriser nos sentiments et d'agir sur eux de manière

appropriée. La capacité de distinguer la réflexion des sentiments est le signe d'une solide individualité et relève de l'intelligence émotionnelle. L'examen de nos sentiments nous permet d'effectuer de meilleurs choix. Lorsque nous ne pouvons différencier une pensée d'un sentiment, nous sommes portés à réagir de manière impulsive.

LA RÉTROACTION

La dernière habileté de communication qui fait qu'une famille est saine et complètement fonctionnelle réside dans le courage et la capacité de fournir une bonne rétroaction. Celle-ci peut prendre la forme d'une confrontation avec un autre au moyen de données sensorielles concrètes portant sur la manière dont l'observateur perçoit l'autre, c'est-à-dire ce qu'il voit, entend ou ressent. Par exemple : « Tu sembles fâché. Tes mâchoires sont serrées et tes poings aussi. Tu n'as rien dit depuis vingt minutes. » La rétroaction implique aussi de faire face à l'autre au moyen de notre propre réponse interne transformée en des données concrètes sensorielles. Par exemple : « Je veux te parler mais je vois que tu lis le journal. Je me sens rejeté et frustré. » La confrontation constitue un facteur important pour conserver de bonnes relations familiales. C'est une façon de dire la vérité. Faire face à un être cher est un acte d'amour.

Je pourrais parler encore plus en détail de l'importance d'une bonne communication. Par ces quelques lignes sur la question, j'ai souhaité montrer que cette communication efficace découle d'une différenciation réussie. Les partenaires sains communiquent honnêtement entre eux et offrent ce modèle à leurs enfants.

En résumé, dans une famille fonctionnelle, la communication sera fondée sur l'expérience et le concret. Ses caractéristiques sont les suivantes :

1. Un haut degré de conscience de soi et des autres.
2. Une différenciation entre la réflexion et le sentiment.

3. Des données concrètes, spécifiques, sensorielles, comportementales. Une responsabilité personnelle qui centre le discours sur le « je ».
4. Une rétroaction à propos du comportement inconscient de l'autre et à propos de nos propres réactions.
5. Une volonté de révéler nos sentiments, nos désirs et nos connaissances.

LES RÈGLES D'UNE FAMILLE FONCTIONNELLE

Au sein d'une famille fonctionnelle, les règles sont explicites et claires. Les deux époux sont conscients des différences de leur famille d'origine sur le plan des règles définissant les attitudes, la communication et le comportement. Ces différences sont comprises et négociées. Aucun d'entre eux n'a tort ou raison. Chacun comprend que l'autre est tout simplement différent. Chaque partenaire cherche des solutions de compromis. Cela ne signifie pas qu'il n'y aura jamais de conflit. La capacité de gérer des conflits est un signe d'intimité et l'indice que la famille est fonctionnelle. Dans un conflit que l'on gère sainement, le lien relationnel est en quelque sorte préservé. D'un autre côté, dans la famille dysfonctionnelle, on nie l'existence de problèmes, ce qui résulte en une fusion (on s'accorde pour ne pas être en désaccord) ou un retrait.

Voici un exemple d'un conflit sain. Le simple fait que chaque personne soit unique et que le système de règles de chaque famille diffère rend les conflits inévitables. Par exemple, dans ma famille d'origine, nous déballions nos cadeaux la veille de Noël. Nous les ouvrions très rapidement et nous ne conservions pas le papier d'emballage. Dans la famille de mon épouse, on déballait les cadeaux le matin de Noël, en prenant bien son temps pour ouvrir chaque paquet. Tous regardaient celui ou celle qui déballait son cadeau. On conservait le papier d'emballage et les rubans.

Qui avait raison ? Manifestement, personne n'avait raison et personne n'avait tort, et mon épouse et moi l'avons

reconnu. Nos familles respectives agissaient suivant des règles différentes pour célébrer Noël. Les règles entourant les célébrations causent néanmoins moins de tension que celles qui concernent l'éducation des enfants ou les finances familiales. Comment élever ses enfants, quelle est la bonne méthode de discipline, comment gérer ses finances, quelles dépenses devons-nous engager et quelles économies devons-nous réaliser ? Voilà des règles susceptibles de provoquer une tension beaucoup plus forte et d'engendrer des conflits. La résolution des différends relatifs à ces sujets peut prendre plusieurs années.

Les règles d'une querelle saine

Lorsque le mariage est fonctionnel, les époux s'engagent à résoudre leurs différends de manière saine. Ils ne perpétuent pas le conflit, et ne se dérobent pas à un affrontement (être d'accord de ne pas être en désaccord). Ce couple cherche à établir un contact et à négocier un compromis, deux éléments auxquels la querelle est associée. Dans un couple fonctionnel, il existe inévitablement des problèmes qui risquent de soulever entre les époux des conflits, mais ces derniers apprennent toutefois à les régler de manière honnête. Même si je n'ai pas la prétention de pouvoir fournir à quiconque la façon la meilleure et la plus infaillible de gérer une querelle, voici quelques règles qui se sont avérées fort utiles :

1. Faire preuve d'assurance (sentiment de sa valeur personnelle) plutôt que d'agressivité (gagner sur l'autre coûte que coûte).
2. Demeurer dans l'instant présent. Éviter de tenir des comptes. « Tu es en retard pour souper, je suis fâchée parce que je voulais que tout soit chaud et savoureux » est préférable à « Comme d'habitude, tu es en retard pour le souper. Ça me fait penser… il y a deux ans, pendant nos vacances, tu… »

3. Éviter de faire la leçon et s'en tenir à des aspects de comportements spécifiques et précis.
4. Éviter de juger. S'en tenir à des messages en termes de « je » qui reflètent sa propre responsabilité.
5. Faire preuve d'une rigoureuse honnêteté. Se concentrer sur la justesse du propos plutôt que rechercher l'accord ou la perfection.
6. Éviter de se disputer sur des détails. Par exemple : « Tu es en retard de 20 minutes ! » « Non, seulement de 13 minutes. »
7. Ne pas jeter le blâme sur l'autre.
8. Pratiquer l'écoute active. Répéter à l'interlocuteur ce qu'on l'a entendu dire. Obtenir son accord sur ce dernier point avant de lui répondre.
9. Se quereller sur une seule chose à la fois.
10. À moins qu'il n'y ait violence, aller jusqu'au bout de la discussion. Cela est particulièrement important. Chercher à en arriver à une solution plutôt qu'à avoir raison.

Les règles implicites

La présence de règles implicites génère de plus grandes possibilités de conflit. Par exemple, il arrive souvent que les règles portant sur les rôles respectifs de l'homme et de la femme ne soient pas verbalisées. Un mari très prospère qui tempête contre la libération de la femme peut vouloir signifier de manière non verbale que la femme doit être crainte et contrôlée. Cette règle implicite peut ne jamais avoir été discernée pendant la période de fréquentations alors que le couple était amoureux. Elle peut se manifester seulement après le mariage lorsque les époux partagent le même foyer. Elle peut se révéler après la naissance de leur premier enfant, au moment où chacun passe du statut d'époux à celui de mère ou de père, et qu'ils expérimentent leur nouveau rôle parental. C'est à ce moment que les rapports établis dans les familles d'origine refont surface.

Lorsque nous sommes amoureux, les limites de notre ego s'estompent. Mais après le mariage, elles effectuent un retour en force. Au sein d'une famille fonctionnelle, les règles implicites sont conscientisées, et on résout les problèmes qui surgissent. Peu de chose demeure au niveau de l'implicite et de l'inconscient. Donc, les enfants ne sont pas poussés à une mise en acte des secrets ou des déséquilibres familiaux. Dans une famille fonctionnelle, les enfants ne sont pas mêlés aux règles implicites du système familial. (Dans mon livre *Family Secrets*, je présente une étude détaillée de ce phénomène.)

De bonnes règles de fonctionnement permettent à chacun des membres de la famille d'exprimer leurs cinq libertés. Les règles fonctionnelles génèrent la souplesse et la spontanéité. On considère les erreurs comme des occasions de s'améliorer, et une honte saine est permise. Par contre, une honte destructrice est totalement bannie. De bonnes règles de fonctionnement valorisent le rire et le plaisir. Chaque personne est considérée comme un être précieux, unique et exceptionnel.

De bonnes règles de fonctionnement

Ces règles de fonctionnement familial peuvent être résumées ainsi :

1. Reconnaître et résoudre les problèmes.
2. Favoriser les cinq libertés. Chacun des membres de la famille peut librement et de manière appropriée exprimer ses perceptions, sentiments, pensées, désirs et fantaisies.
3. L'ensemble des relations reposent sur le dialogue et l'égalité, et tiennent compte des limites du développement des enfants.
4. La communication est directe, congruente et sensorielle, c'est-à-dire concrète, spécifique et axée sur le comportement.
5. Les membres de la famille peuvent combler la plupart de leurs besoins.

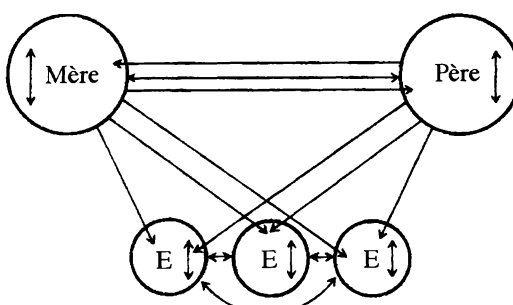
6. Les membres de la famille ont droit à la différence.
7. Les parents mettent en pratique ce qu'ils prônent. Ils présentent un modèle de la discipline qu'ils exigent des autres en s'autodisciplinant.
8. Les rôles familiaux sont flexibles et font l'objet d'un choix.
9. L'atmosphère est plaisante et spontanée.
10. Les règles reposent sur la responsabilité et l'acceptation des conséquences.
11. L'atteinte aux valeurs des autres engendre la culpabilité.
12. On pardonne les erreurs et on les considère comme des occasions d'apprentissage.
13. Le système familial est au service du bien-être de l'individu.
14. Les parents restent en contact avec la saine honte qu'ils portent en eux.

L'un des aspects paradoxaux d'une famille fonctionnelle et saine, c'est qu'*à mesure que s'intensifie l'individuation des membres, l'appartenance à l'ensemble s'accroît d'autant*. À mesure que les individus se distinguent et travaillent à leur complétude, une intimité réelle est possible. Le poète écrit : « Pour le grimpeur, la montagne est plus nette vue de la plaine. » La séparation est essentielle pour retrouver son unité. Les personnes indigentes et incomplètes ont besoin des autres pour se sentir entières. Elles disent : « Je t'aime parce que j'ai besoin de toi. » Les êtres dont l'individuation est réussie et qui ont fait face à la solitude et à la séparation savent qu'ils peuvent se débrouiller seuls. Ils recherchent un partenaire parce qu'ils *veulent aimer*, et non parce qu'ils ont besoin d'être complétés. Ils disent : « J'ai besoin de toi parce que je t'aime. » Ils offrent leur amour par générosité plutôt que par besoin. Leurs relations ne reposent plus sur le lien fantasmatique. Il est certainement évident que les règles d'une famille saine et fonctionnelle décrites plus haut sont très différentes des composantes de la pédagogie pernicieuse.

La figure 3.1 illustre ce qu'est une famille fonctionnelle. Dans ce graphique, chaque personne est un cercle

complet dont la circonférence représente ses limites. Chacun des individus entre en contact avec chacun des autres. Le (↕) indique que chacun possède une bonne estime de soi. La mère et le père peuvent partager leur vie intérieure parce que leurs frontières sont à demi perméables. Cependant, les limites sont assez solides pour maintenir l'autre à l'extérieur du cercle. Ils peuvent se dire « non » l'un à l'autre. Ils comprennent que, bien qu'ils aient une responsabilité envers l'autre, ils ne sont pas responsables de l'autre. Si la mère réagit avec colère face au père, celui-ci ne croit pas qu'il *a causé* la colère de la mère. Il comprend que la colère de la mère est liée à sa propre réponse (interprétation) et à sa propre histoire (la voix du père a peut-être résonné en elle comme la voix de son propre père). Chacun des deux accepte la responsabilité de sa propre interprétation.

FIGURE 3.1
Les principales composantes d'un système familial fonctionnel



1. Le tout est plus grand que la somme de ses parties.
2. Le système est dynamique – recherche constamment l'ouverture et la croissance, en même temps qu'il s'adapte à la rétroaction et au stress.
3. Les règles sont explicites et négociables.
4. L'ensemble repose sur le respect mutuel, l'équilibre, l'unité, l'individuation.

5. Lorsque l'anxiété interpersonnelle et intraphysique est faible, l'énergie menant à l'individuation émerge inévitablement.
6. L'ensemble favorise l'expression des cinq libertés.

Comme ils ont pris un engagement réciproque, la mère et le père sont responsables l'un envers l'autre. Le père peut se sentir préoccupé par la réaction colérique de la mère. et choisir de faire son possible pour y répondre. Ils savent tous les deux qu'il n'en porte pas le blâme.

La responsabilité familiale

Au sein d'une famille saine, la mère et le père vivent un amour discipliné. Ils ont le courage de poser les gestes nécessaires pour préserver leur amour. Chacun s'aime lui-même et est donc autodiscipliné. Par conséquent, *ils inculquent à leurs enfants une discipline qu'ils sont capables de s'imposer* et pratiquent ce qu'ils exigent de ces derniers. Les enfants issus de cette famille *sont* des êtres disciplinés.

À l'intérieur d'une telle famille, chacun des membres peut combler à un très haut niveau ses propres besoins. Bien sûr, de temps en temps, il importe de faire place au compromis et à la négociation. Et *il est inévitable que les conflits surgissent et que les limites personnelles soient dépassées à l'occasion*. Mais étant donné que chacun est responsable et qu'il s'est engagé à préserver l'amour familial – ce qui signifie demeurer dans cette famille –, les querelles seront équitables et les problèmes résolus.

Dans cette famille, la honte sera mise à profit comme un merveilleux sentiment favorisant la guérison. La mère et le père n'agiront pas *de manière éhontée* et ne se prendront pas pour Dieu en imposant leurs suprêmes commandements. Ils ne crieront ni ne jureront. Ils ne critiqueront pas au moyen de jugements axés sur la responsabilité démesurée de l'autre ou de remarques sarcastiques et caustiques. En tant que mère et père représentant

les architectes et les leaders de cette famille, ils établiront des limites claires et fermes.

Cette famille ressemble-t-elle à celle de votre enfance ? Si c'est le cas, vous faites effectivement partie des personnes privilégiées.

Beaucoup d'entre nous n'ont pas grandi dans ce type de famille. Pour la plupart, les choses auraient été différentes si nos parents avaient été mieux préparés à l'éducation des enfants. Car eux-mêmes étaient issus d'une éducation fondée sur la pédagogie pernicieuse. Ils ont fait du mieux qu'ils le pouvaient avec les limites de leur propre conscience. Certains parents sont toutefois des dépendants et des névrosés affectifs. Ceux-ci *n'ont pas fait* du mieux qu'ils le pouvaient.

Maintenant, nous verrons comment la pédagogie pernicieuse donne naissance à un système familial dysfonctionnel. Vous comprendrez ainsi mieux à quel degré votre famille d'origine était dysfonctionnelle. Lisez les cinq prochains chapitres avec ouverture d'esprit. Rappelez-vous que *l'idéalisation de la famille et des parents est un processus naturel auquel il est impossible d'échapper et que les enfants qui ont été sérieusement maltraités et abandonnés ont été dressés à tenter compulsivement de protéger leurs parents. Il ne s'agit pas ici de scruter les intentions ou de blâmer*. La plupart des parents auraient agi différemment s'ils avaient compris que leur comportement était abusif. La majorité d'entre eux ont probablement été eux-mêmes maltraités. L'intention n'est pas un sujet pertinent au propos décrit ici. Nous voulons plutôt découvrir notre véritable histoire personnelle. Nous portons notre attention sur la responsabilité. En faisant la lumière sur votre histoire personnelle, vous serez moins enclins à la répéter. La compréhension de ce qui vous est arrivé et l'accès aux traumatismes liés à l'abandon vous ouvriront la porte du changement. Vous ne pouvez transformer ce que vous avez dénié ou ce qui est enfoui dans les défenses inconscientes de votre ego et qui, par conséquent, n'appartient pas au réel. Vous ne pouvez connaître ce que vous ignorez. Terry Kellogg a affirmé que :

*En renouant avec votre passé et en ramenant l'abus à votre mémoire, vous pouvez exprimer la souffrance et la douleur engendrées par cet abus. En exprimant la colère ou la tristesse enfouies, vous pouvez vous libérer de la honte. Vous comprendrez alors qu'*une grande partie de votre comportement provient de ce qui vous est arrivé plus que de vous-mêmes*.

Grâce à la prise de conscience de cet état de fait, il devient possible de s'accepter et de s'aimer. Chacun de nous se réserve alors une surprise de taille : la redécouverte de son moi unique et précieux, d'où émergera une nouvelle estime de soi.

RÉSUMÉ

Voici les éléments clés de ce chapitre :

Expression des cinq libertés

Afin d'être pleinement fonctionnel, chaque être humain a besoin d'exprimer librement les cinq pouvoirs fondamentaux qui constituent sa force : le pouvoir de percevoir ; de penser et d'interpréter ; de ressentir des émotions ; de choisir, de vouloir (de désirer) et d'aimer ; et de prendre des risques au moyen de son imagination.

Dévoilement du processus de l'intimité

Première composante de la famille, le mariage doit chercher à atteindre l'intimité. Ce processus passe par les étapes suivantes : tomber en amour, résoudre les différends, rechercher les compromis et favoriser l'individuation, vivre un haut degré d'intimité.

---

* Extrait d'une cassette audio de Terry Kellogg.

Négociation des différends

Négocier les différends est une tâche cruciale dans le processus de développement de l'intimité. Pour y arriver, un couple doit être animé par le désir de coopérer. Ce désir suscite la volonté de se quereller sainement, dans un souci d'équité.

Communication claire et constante

Une communication claire et constante est la clé du développement de la différenciation et de l'intimité. La communication claire exige une conscience de soi et de l'autre, ainsi qu'un respect de la dignité de chacun.

Confiance

L'honnêteté engendre la confiance. Il est plus important d'exprimer ses émotions, ses pensées et ses désirs avec justesse que d'être d'accord. L'honnêteté est une façon d'être responsable de soi et d'éviter d'humilier l'autre.

Individualité

Au sein des familles fonctionnelles, on encourage la différence. L'unicité et la singularité de chaque individu constituent la priorité numéro un d'une famille fonctionnelle. La valorisation de l'unicité favorise le développement d'une solide estime de soi. Lorsque les différences sont acceptées, une personne peut être distincte tout en demeurant reliée. Une solide individualité est fondée sur la conscience de soi – l'habileté pour un individu de différencier ses pensées, ses émotions, ses besoins et ses désirs.

Ouverture et flexibilité

Au sein d'une famille fonctionnelle, les rôles sont ouverts et flexibles. On peut faire preuve de spontanéité sans craindre la honte et la désapprobation.

Satisfaction des besoins

Les gens heureux sont ceux qui comblent leurs besoins. Une famille fonctionnelle permet à chacun de ses membres de satisfaire ses besoins.

Responsabilité

Une famille fonctionnelle est une famille responsable. Elle consent à reconnaître autant les problèmes individuels que familiaux. Elle travaillera à résoudre ces problèmes.

Règles ouvertes et flexibles

Dans une famille fonctionnelle, les règles permettent les erreurs. Ces règles sont toujours négociables.

4

PROFIT D'UN SYSTÈME FAMILIAL CHRONIQUEMENT DYSFONCTIONNEL

Ils jouent un jeu.
Ils jouent à ne pas jouer le jeu.
Si je leur montre qu'ils jouent un jeu,
je briserai les règles et ils me puniront.
Je dois jouer le jeu
de ne pas voir que je joue le jeu.

R. D. LAING

La famille dysfonctionnelle repose essentiellement sur l'existence de niveaux élevés d'anxiété dus à une quelconque forme de stress. Notre habileté à faire face au stress est un indice de notre degré de maturité, partiellement mesuré à l'aune de notre capacité à s'adapter efficacement aux facteurs de stress.

Deux personnes se marient ; leur estime de soi est faible et leur moi fortement diminué. Dans ce type de mariage, on observe souvent de l'inhabileté à gérer le stress et les tensions au sein du mariage ou de la vie familiale.

Représentons-nous le mari et l'épouse comme les architectes de la famille. Lorsqu'ils agissent de manière dysfonctionnelle, la famille commence à le devenir.

Tragiquement, les individus dysfonctionnels trouvent toujours d'autres personnes tout aussi ou presque aussi dysfonctionnelles qu'eux. Vous rappelez-vous de la famille SPELL dont nous avons parlé dans le chapitre 2 ? Chaque individu transporte en lui sa propre famille et a tendance à rechercher uniquement les formes de relations

qu'il a lui-même expérimentées, et les plus significatives sont celles qu'il a vécues dans sa famille d'origine. Nous choisissons presque toujours un partenaire doté d'un grand nombre des caractéristiques positives et négatives de nos parents. Vous pouvez soutenir que votre type de relation avec votre partenaire est tout à fait l'opposé de celle qu'ont vécue vos parents. Mais le simple fait de choisir cet opposé signifie que vous êtes encore dominés par la transe originale. Nous sommes définis à la fois par ce que nous aimons et ce que nous voulons, autant que par ce qui nous déplaît ou ce que nous refusons.

Les observations du fonctionnement de la famille dysfonctionnelle révèlent qu'elle s'insère dans un processus multigénérationnel. Les individus dysfonctionnels qui épousent d'autres personnes dysfonctionnelles sont issus de familles dysfonctionnelles. Ainsi le cercle se perpétue. Les familles dysfonctionnelles produisent les individus dysfonctionnels qui se marient avec d'autres individus dysfonctionnels. Ceux-ci fondent d'autres familles dysfonctionnelles. Pour Bowen, il s'agit du « processus de transmission multigénérationnelle ».

UN GÉNOGRAMME DE CINQ GÉNÉRATIONS

Permettez-moi de développer ce sujet en commentant un génogramme familial comme celui de la figure 4.1 qui s'étend sur cinq générations. Un génogramme est une carte généalogique d'une famille, instrument très utile pour établir des modèles multigénérationnels. Le génogramme présenté montre plusieurs modèles frappants de dysfonctionnalité. En premier lieu, nous constatons la présence de cinq générations d'alcoolisme. Deuxièmement, nous retrouvons l'abandon physique dans quatre générations. Troisièmement, les deux parents du patient identifié (PI) ont tissé des liens inappropriés et intergénérationnels. Voilà ce que je nomme par l'expression « époux ou épouse de substitution ». Le PI a perpétué ce modèle générationnel en se mariant avec une personne qui était aussi un époux de substitution. À l'intérieur de ce génogramme, tous les membres sont codépendants en ce sens que leur estime de soi est très anémiée. Tous les membres ont besoin

d'une forme quelconque de thérapie pour se rétablir au plan affectif. À l'intérieur de ce génogramme, il existe d'autres subtilités mais elles sont d'ordre clinique. On peut constater nombre d'exceptions à l'inévitabilité du processus multigénérationnel, et il faudrait effectuer un travail plus en profondeur pour comprendre comment et pourquoi certains individus réussissent à éviter le piège de la dysfonction familiale.

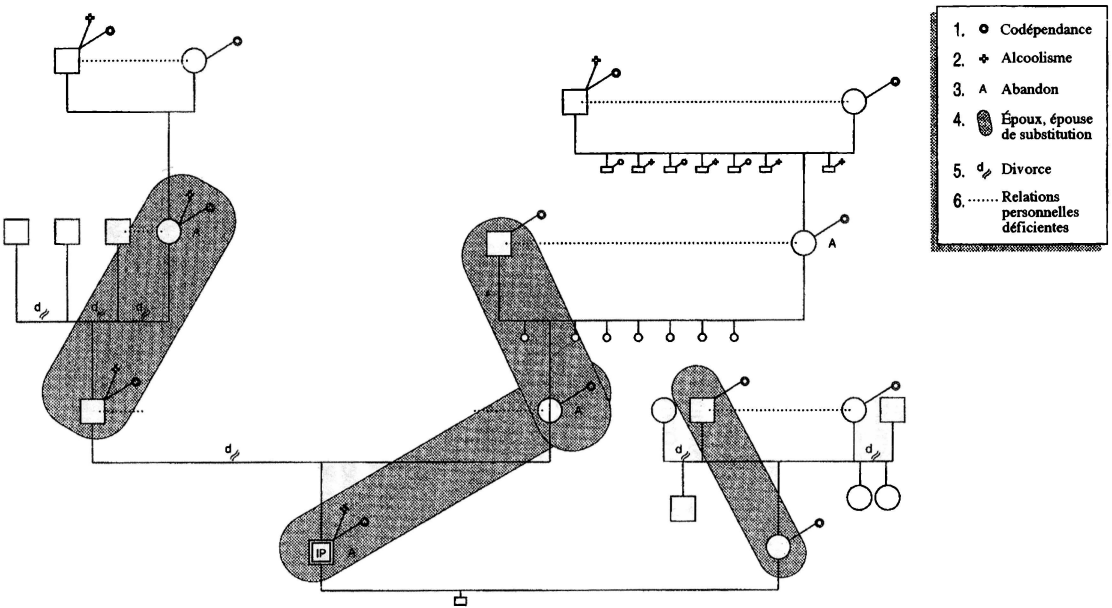
Dans le chapitre précédent, nous avons exploré les composantes d'une bonne relation conjugale. Un mariage fonctionnel est basé sur la relation que chaque partenaire entretient avec lui-même. Si la mère ou l'épouse s'aime, se sent équilibrée et s'épanouit totalement, elle se sent complète. Il en va de même pour l'époux ou le père. J'ai exprimé l'avis que le sentiment d'entièreté des deux époux expliquerait le fait qu'ils n'ont pas besoin de l'autre pour se compléter.

On peut difficilement aimer une autre personne si on se sent incomplet et dénué de valeur personnelle. Lorsqu'un organisme vivant est incomplet, les lois naturelles le forcent à tendre vers la complétude. Donc lorsque deux êtres humains incomplets se rencontrent, leur tendance naturelle les poussera vers l'autocomplétude plutôt que le soutien mutuel. Si nous sommes engagés dans un tel processus de réalisation de soi, nous pouvons aider l'autre à faire de même. En fait, un concept plus réaliste du mariage consisterait en une union au sein de laquelle chacun des conjoints offre à l'autre l'occasion de s'actualiser ou de se compléter. Voilà peut-être ce que pensait Rilke en écrivant ceci :

> *Dès qu'on se rend compte et qu'on accepte qu'il existera toujours une distance infinie même entre les êtres humains les plus intimes, une merveilleuse vie à deux peut s'épanouir si chacun réussit à aimer cette distance qui leur permet de voir l'autre dans sa totalité sur fond de ciel. Dans un bon mariage, chacun fait de l'autre le gardien de sa solitude**.

* RILKE, Rainer Maria. *Letters of Rainer Maria Rilke*, New York, W. W. Norton & Co., 1969.

FIGURE 4.1
Génogramme de cinq générations



Il est également question de la différenciation dont nous avons parlé au chapitre précédent. Deux personnes qui ont réussi une bonne différenciation sont sensibles à ce qui suit :

1. Elles distinguent leurs émotions de leurs pensées.
2. Leur moi physique, émotionnel et intellectuel est différent de celui de leur partenaire.
3. Chacune est responsable de son propre bonheur.

Les personnes dotées d'une solide estime de soi se sont individualisées et sont indépendantes. Mais cette individuation et cette indépendance ne signifient pas que les partenaires d'un mariage ne se préoccupent pas l'un de l'autre. Cela veut dire qu'en même temps qu'ils désirent aimer l'autre et en prendre soin, *ils savent qu'ils peuvent survivre seuls*. Ils savent qu'ils sont responsables de leur propre vie et de leur propre bonheur. Ils savent que l'autre ne peut les rendre heureux. Ils savent que l'autre n'est *pas* leur *douce* moitié.

UNE LEÇON D'ARITHMÉTIQUE

Cette notion de « douce moitié » qui décrit les époux révèle un paradoxe courant hérité de notre perception patriarcale culturelle du mariage. Nos rôles sexuels rigides encouragent l'union de deux demi-êtres pour constituer une personne complète. C'est comme si une moitié multipliée par une moitié égalait un entier au lieu d'un quart, ce qui est inférieur à la demie. Donc, deux êtres incomplets qui s'épousent pour devenir complets finissent par se retrouver encore moins complets qu'auparavant.

Deux demi-personnes tissent ainsi un *piège ou* un *filet*, plutôt qu'une relation, duquel personne n'est libre de sortir. *Chacun est pris au piège en ayant besoin de l'autre pour se sentir complet*. Au fil du temps, à mesure qu'augmente la peur de se retrouver seuls, les conjoints sont de plus en plus piégés. Ma pratique m'a fourni de nom-

breux exemples de ce genre de situation. Ces couples sont incapables de divorcer. Une symbiose affective cimente leur union et les retient prisonniers. Ils recréent le lien fantasmatique dont j'ai parlé dans l'introduction. Ils sont liés par leurs besoins. Pour illustrer ce concept, j'aime bien utiliser l'image de deux personnes dans un canot : lorsque l'une bouge, l'autre doit forcément bouger aussi.

À l'intérieur d'une saine relation, chaque individu est lié par le désir et non par la nécessité. Par conséquent, chacun s'est engagé sur le chemin de la complétude. Deux individus complets, tous deux gardiens de la totalité de l'autre, peuvent s'unir et s'épanouir. Car ils sont les gardiens de la solitude de l'autre. Chacun, comme le décrit Rilke, procure à l'autre un espace stable (la solitude) pour s'épanouir. Chacun aide l'autre à grandir en renonçant au contrôle, à la critique, au blâme et au jugement. Dans cet espace dépourvu de jugement, chacun est libre d'exercer ses cinq libertés.

Dans une saine relation, ces libertés (qui sont le reflet de l'amour inconditionnel) permettent à chacun des partenaires de s'accepter inconditionnellement. L'acceptation inconditionnelle de soi mène directement à la totalité. Quand vous ne pouvez ressentir, vouloir, percevoir, penser ou imaginer ce que vous ressentez, voulez, percevez, pensez et imaginez, vous êtes divisés. Les expressions du type « tu devrais » ou « tu dois » propres à l'amour conditionnel se transforment en des instruments de mesure internes qui engendrent la scission et l'aliénation du moi.

Le conflit intérieur dans le dialogue avec le moi garantit la perpétuation d'un combat constant et débilitant. L'existence elle-même devient problématique plutôt que spontanée. Tout tourne autour du « devrais-je » ou du « ne devrais-je pas » répété à la manière d'un disque abîmé. Le moi se perd dans le dialogue interne. L'être devient dissocié de son moi. Voilà qui constitue une bonne représentation de ce qu'est la dysfonction.

Les « tu dois » ou « tu devrais » foisonnent dans une famille dysfonctionnelle et constituent l'instrument de

mesure imposé à chacun de ses membres. La pédagogie pernicieuse mesure les perceptions, pensées, sentiments, décisions et fantaisies. « Tu ne devrais pas te sentir comme ça » ou « Pourquoi veux-tu cela ou ceci ? » ou « Comment peux-tu être si stupide ? » ou « Tu n'es qu'un rêveur », et ainsi de suite. Dans un tel environnement, les pouvoirs naturels sont continuellement écartés et jugés inacceptables. Si vous ne pouvez ressentir de la colère, celle-ci se dédouble et est paralysée par les défenses de l'ego, et elle finit ultimement par être enfouie dans l'inconscient. Il en va de même des désirs sexuels, des sentiments de peur et de tristesse, des pensées, des aspirations et des visions. Comme je l'ai souligné au chapitre 1, l'impossibilité de ressentir ce que vous ressentez force les défenses de votre ego à prendre la relève, et vous vous insensibilisez sur le plan psychique.

Lorsque deux personnes se marient en raison d'une déficience et d'une incomplétude, leur relation finit par devenir trouble. Chacun a besoin de l'autre pour devenir complet. *Pendant la période où ils se courtisent, chacun est disposé à donner, animé par le fantasme persistant d'être enfin complété par son partenaire grâce à ce don*. Ce principe de donner pour recevoir constitue la dynamique la plus pénible et la plus décevante dans une relation, car c'est tout le contraire de l'amour. Cependant, chaque partenaire « en besoin » se berce de l'illusion que l'autre saura combler sa propre incomplétude.

Pour les deux partenaires, cette cour est une forme décevante et confuse d'une contrefaçon de l'amour. « Être en amour » n'a rien à voir avec l'amour. Il s'agit plutôt d'un lien de type génétique. La Nature réclame des enfants. Donc les personnes « en amour » ressentent de puissants élans érotiques l'une envers l'autre. Lorsque nous sommes « en amour », la sexualité est une force « océanique ». Cet « état d'amour » se caractérise par une forte émotion. En fait, l'émotion ne se différencie pas de la raison. L'être amoureux « perd littéralement la raison ». Cette perte de raison réactive la symbiose primitive de la mère et de l'enfant. Si vous êtes dans un état d'indifférenciation propre à cet état primitif, vous aurez l'impres-

sion que vous pouvez satisfaire tous les besoins émotionnels inassouvis alors. À court terme, cet état vaut la peine que vous abandonniez des parties de votre moi. Les limites s'estompent. Alors le cycle de la dysfonction perdure.

LES LUTTES DE POUVOIR ET LE BESOIN DE COMPLÉTUDE

Lorsqu'on se marie, ces limites évanouies se redéfinissent. Sally Hatfield est mariée à Bill McCoy. Voilà que se manifeste la lutte de pouvoir entre les familles d'origine. Les règles qui gouvernent les comportements, les émotions et les attitudes de chaque famille surgissent maintenant à la conscience. Les deux partenaires se retrouvent en « terrain connu » avec leurs propres limites *familières*. Chaque famille du système d'origine veut alors dominer l'autre. « Dans ma famille, on faisait ça de cette façon, et c'est comme ça que *ça doit être fait*. » Famille égale alors *familier*. La lutte de pouvoir débute, et il faut régler les conflits. La « conscience sélective » propre à l'état amoureux fait place aux divergences entre les conjoints.

La capacité d'accepter les autres en tant qu'êtres uniques dépend de votre propre degré de différenciation. Deux personnes dont le niveau de différenciation est faible ne peuvent faire face aux différences de l'autre. À mesure que s'intensifie la lutte de pouvoir, les deux partenaires désespèrent de trouver leur complétude en l'autre. Consciemment ou inconsciemment, chacun commence à croire qu'un ou plusieurs enfants pourraient achever leur complétude. Cette croyance constitue le germe de la dysfonction chez les enfants. Nés du moi divisé et aliéné de leurs parents, il leur est impossible d'obtenir ce dont ils ont besoin pour se développer de manière saine. Plus que tout, ils ont besoin de modèles d'amour de soi et de conscience d'autrui. Puisque leurs parents sont divisés et qu'ils ne s'acceptent pas, ils ne peuvent offrir en modèle un amour qui mène à l'épanouissement. *Les enfants ne peuvent absolument pas apprendre ce que sont l'amour de soi et la conscience sociale*. Ils

apprendront plutôt différentes formes d'amour contrefait, contaminés qu'ils sont par l'ego défaillant et incomplet de leurs parents. Ils vivront dans la honte causée par l'abandon et, au bout du compte, ils intérioriseront cette honte comme l'ont fait leurs parents.

Lorsque les enfants ne peuvent pas satisfaire leurs besoins de dépendance, ils deviennent dysfonctionnels. C'est le meilleur scénario que nous puissions envisager. Ajoutons des abus physiques, sexuels et affectifs au tableau, et nous parlons maintenant de dommages sérieux pouvant empêcher un enfant de devenir pleinement fonctionnel.

La plupart des abus parentaux prennent leur source dans les besoins de complétude des parents, qui sont originellement issus de leurs propres besoins non comblés par des parents absents et indigents.

En infligeant de mauvais traitements à leurs enfants, les parents luttent pour récupérer le pouvoir qu'ils ont perdu aux mains de leurs propres parents. Les parents dysfonctionnels ont habituellement été trahis sur le plan émotif à la suite d'un abandon. Enfants, ils ont été humiliés, manipulés, intimidés, écartés, ignorés. On les a utilisés comme s'il s'était agi d'un jouet et on a ri d'eux. On les a traités comme des objets, on les a exploités sexuellement ou brutalement battus. Pire encore, on ne leur a jamais permis d'exprimer leur rage, leur honte et leur douleur, en particulier la souffrance ressentie alors qu'ils se demandaient pourquoi leurs parents leur infligeaient de si terribles traitements. Cachée sous cette douleur, reposait la croyance magique et égocentrique qu'ils devaient être très méchants pour mériter d'être traités de la sorte. C'est ce qui subsiste dans l'esprit de l'enfant maintenant devenu parent : il est méchant. Tant que les parents sont idéalisés par le lien fantasmatique, l'enfant continue à se blâmer et à ressentir de la honte. *Les parents abusés dans l'enfance n'avaient pas eu la possibilité de savoir ce qui leur arrivait*. Chaque mauvais traitement leur était présenté comme étant nécessaire à leur propre bien. Quand les mauvais traitements se faisaient plus violents, les parents prétendaient avoir aussi

mal que l'enfant. Si la violence n'amenait pas de résultats, on leur apprenait à honorer leurs parents en dépit de tout. Quand ils étaient enfants, leur besoin le plus fondamental était la protection de leurs parents ; donc, pour eux, l'abandon était synonyme de mort. Alors, ils ont obéi et dénié leur propre conscience : (a) parce qu'ils avaient besoin de se protéger ; (b) parce que leur pensée était immature et magique ; et (c) *parce que, en réalité, ils aimaient leurs parents*. Le fait que comme enfant nous ne pouvons comprendre ce qui nous arrive constitue un élément crucial qu'il importe de bien saisir.

Les règles en matière d'éducation des enfants qui constituent la pédagogie pernicieuse font qu'il devient impossible de nous souvenir comment nous avons été traités par nos parents.

La pédagogie pernicieuse exige que l'enfant renonce à sa volonté et à son intelligence. La seule émotion permise est la peur dans la mesure où celle-ci n'est pas exagérée au point de faire naître un sentiment de culpabilité chez les parents. Privé de sa volonté, de son intelligence et de ses émotions, l'enfant perd en réalité tout sens de son moi. Il saisit qu'on l'aimera beaucoup plus s'il n'est pas lui-même. Ce déni radical du moi engendre des adultes qui ne peuvent comprendre qu'ils ont été traités de manière abusive par leurs parents.

Il existe une autre raison qui fait que l'enfant maltraité maintenant devenu adulte ne parvient pas à saisir le caractère abusif de la pédagogie pernicieuse : en fait, c'était la manière normale d'élever les enfants. Ils croyaient qu'étant donné que ce type d'éducation avait subsisté pendant des générations, il devait être correct. Le philosophe Alfred North Whitehead a utilisé l'expression « erreur naturaliste » pour décrire ce phénomène. Lorsque nous croyons qu'un certain type de comportement est « correct » simplement parce que tout le monde y croit, nous risquons de tomber dans l'erreur naturaliste.

Lorsqu'ils deviennent des adultes, les individus agissent de la même manière que leurs parents *dans une tentative de prouver que ceux-ci se sont comportés correctement à leur égard – c'est-à-dire qu'ils les ont vrai-*

ment aimés et qu'ils ont vraiment agi de la sorte pour leur propre bien.

Alice Miller suggère qu'il est possible de percevoir la vulnérabilité de notre petite enfance seulement lorsqu'on devient parents, vulnérabilité qui a été dissociée ou déniée grâce aux défenses de l'ego à l'origine du lien fantasmatique. En exerçant un contrôle sur nos propres enfants et en leur infligeant le même sort, nous luttons pour récupérer le pouvoir et la dignité dont nos parents nous ont privés.

Si nous voulons nous guérir de notre dysfonction, nous devons quitter la transe familiale, ce qui équivaut à une différenciation du soi. Aussi longtemps que nous demeurons à l'intérieur de cette transe, nous perpétuons l'illusion et le déni. Je reviendrai sur cet aspect dans le chapitre 9 alors que je parlerai de la manière de retrouver notre volonté handicapée.

LA CARENCE NARCISSIQUE

Il est essentiel qu'un enfant puisse combler ses besoins narcissiques qui sont tout à fait sains. Narcisse était ce dieu grec condamné à tomber en amour avec son propre reflet sur la surface de l'eau d'une fontaine. Le plus souvent, on interprète cette histoire de manière péjorative, comme si le narcissisme, ou l'amour de soi, était un mauvais sentiment. Il faut lire cette anecdote comme une symbolique de notre image et de notre conscience de nous-mêmes émergeant du fond de notre être.

Nous, les êtres humains, ne saurions jamais qui nous sommes si nous n'avions pu contempler notre image dans le miroir originel. Ce miroir doit nous refléter la personne que nous sommes vraiment à toutes les époques de notre vie. C'est la personne maternante qui nous élève, tout spécialement pendant les trois premières années de notre vie, qui constitue le plus souvent ce miroir de nos origines. Cette personne doit nous renvoyer notre propre reflet, nous admirer et nous prendre

au sérieux. Chaque enfant a besoin de voir le reflet de ses motivations instinctives (stades oral, anal et génital) et de ses sentiments agressifs dans le regard de la personne qui le materne. Cela exige évidemment un degré élevé de sécurité, de confiance en soi et de complétude de la part de cette personne. Lorsque ces conditions sont réunies, selon Alice Miller, l'enfant peut :

1. Avoir des pulsions agressives sans ternir la confiance de ses parents.
2. Tendre à l'autonomie et à la spontanéité parce que ses efforts ne sont pas ressentis comme une menace par les parents.
3. Connaître son véritable moi, ses sentiments, désirs, perceptions, pensées et fantaisies réels parce que les parents ne lui imposent pas un cadre moral alors que l'enfant en est encore au stade prémoral.
4. Apprendre à se faire plaisir et à ne pas devoir plaire à ses parents puisque ceux-ci ont confiance en lui et se sentent complets.
5. Réussir à se séparer de ses parents, c'est-à-dire parvenir à la différenciation.
6. Combler ses besoins de dépendance grâce à ses parents, puisque ceux-ci sont complets et comblés. Les besoins relatifs à la dépendance sont insatiables pendant les premières années. L'enfant a besoin que ses parents lui consacrent du temps et de l'attention et qu'ils le guident durant ces premières années*.

Il s'agit bien sûr d'un menu plutôt copieux. Les parents qui n'ont jamais pu combler ces besoins sont eux-mêmes en besoin. Par conséquent, ils ne peuvent pas donner à leurs enfants ce qu'eux-mêmes ne possèdent pas. Lorsque les personnes qui prodiguent les soins aux enfants n'ont pu vivre un sain narcissisme, elles tenteront de le faire le reste de leur vie au moyen de succédanés.

---

* MILLER, Alice. *Le drame de l'enfant doué, à la recherche du vrai soi*, Paris, PUF, 1983.

Les enfants sont les meilleurs objets de gratification pour ces parents qui n'ont pu donner libre cours à leur narcissisme. Ils exercent un contrôle sur leurs enfants qui leur obéiront, car désobéir correspondrait à la mort. Ces enfants n'abandonneront jamais leurs parents et tenteront probablement de constituer une extension de ceux-ci au moyen de réussites et de performances. Les enfants deviennent la seule possession de ces parents privés de leur gratification narcissique.

L'enfant en est alors réduit à devenir l'instrument de la volonté parentale. Lorsque cela se produit, l'enfant renonce à son moi véritable et doit se composer un moi fictif. Le faux moi camoufle la *blessure* essentielle ressentie par son véritable moi. Si je n'ai pas droit à mes propres sentiments, besoins, pensées et désirs, alors quelque chose doit certainement clocher chez moi. Je dois être inadéquat en tant que personne. Je ne mérite pas que mes parents me consacrent du temps et de l'attention. Je n'ai aucune valeur. Voilà ce qu'est la honte intériorisée. Résultat tragique, des générations entières sont prises dans cet engrenage répétitif, dans ce cercle vicieux de toujours répéter cette quête du paradis perdu, pour s'apercevoir en fin de compte que chaque substitut n'est qu'une illusion. Rechercher compulsivement la gloire, le prestige, de nouveaux partenaires sexuels, la certitude du salut, la sécurité dans un parti politique, tout cela ne nous redonne pas la profonde unité intérieure perdue en même temps que le moi de l'enfance. Le moi perdu est un problème interne et non externe. *Rien* qui soit extérieur ne peut ramener ce qui a été perdu. Votre enfant perdu l'est à jamais.

Le poète Omar Khayyam a écrit :

Le doigt agile écrit ; et, ayant écrit,
Il poursuit ; toute ta pitié ou ton esprit
Ne peuvent le convaincre de supprimer
même quelques mots,
Pas plus que tes larmes ne peuvent
*en effacer une seule ligne**.

---

* KHAYYAM, Omar. *The Rubaiyat of Omar Khayyam*, traduit par Edward Fitzgerald, New York, DoubleDay, 1979, st. 71.

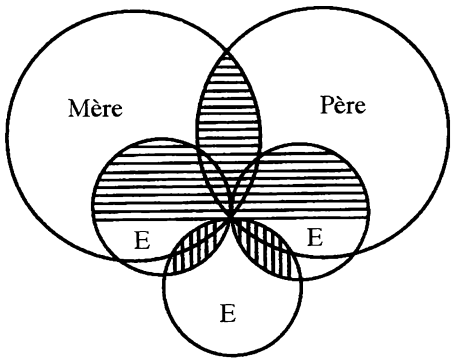
Cependant vos larmes sont le début de votre guérison. Et c'est seulement le *deuil* qui peut nous mettre sur la voie de la complétude et nous réconforter. C'est ce que bon nombre de personnes devront faire afin de quitter la maison familiale et de rompre le lien fantasmatique de la pédagogie pernicieuse.

Il importe de comprendre que les parents dysfonctionnels reproduisent leur douleur originelle et la reportent sur leurs enfants. Il est très difficile pour nous de saisir que chaque persécuteur a déjà été une victime. Mais nous devons accepter ce fait, sinon les fautes de nos pères se répéteront sans fin. L'enfant, abusé au sein de celui qui persécute, est en colère, et il est blessé. Mais il est interdit de manifester sa colère envers les parents. Étant donné cette stricte interdiction, nous la projetons sur autrui ou la retournons contre nous-mêmes.

LES FRONTIÈRES PERSONNELLES

Les familles dysfonctionnelles reposent sur un système de frontières soit enchevêtrées ou fortifiées. J'utilise l'expression « enchevêtrées » pour décrire la violation des limites du moi. La figure 4.2 illustre le schéma d'un enchevêtrement. Comme vous pouvez le constater, il y a empiètement sur chacune des frontières. Au sein d'une telle famille, l'intimité *n'est vraiment pas possible*, parce qu'il n'existe aucun être entier avec qui nouer un tel lien. Chacun fait semblant de vivre une relation intime. Mais cela s'appelle de la pseudo-mutualité. Dans ces familles où tout un chacun s'entremêle, les règles sont confuses et secrètes, jamais concrètes et directes. Aucun ne possède un solide sens du moi. Murray Bowen a décrit ce type de famille au moyen de l'expression « masse indifférenciée du moi ».

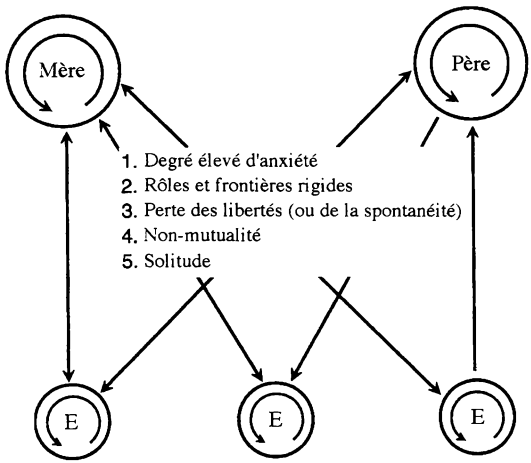
FIGURE 4.2
Système familial dysfonctionnel avec des frontières enchevêtrées



1. Degré élevé d'anxiété chronique
2. Fusion des frontières
3. Règles confuses et implicites
4. Système rigide et statique, rôles rigides
5. Masse indifférenciée de l'ego
6. Pseudo-mutualité

À l'autre extrémité se trouvent les frontières « fortifiées ». Comme vous pouvez l'observer dans la figure 4.3, les limites sont tellement épaisses qu'elles préviennent toute interaction ou toute intimité. Vue de l'extérieur, la famille semble unie, mais à l'intérieur, chacun des membres a perdu contact avec son véritable moi. Chacun joue le rôle qui lui est dévolu. Chacun est un acteur, et même si les frontières sont fortifiées, chacun est encore gouverné par le système familial. Les membres de cette famille manquent souvent de spontanéité. Ils ont peu de contacts entre eux, une situation décrite cliniquement comme de la non-mutualité, et vivent dans la solitude. Au sein de cette famille, on peut constater un haut degré d'anxiété.

FIGURE 4.3
Système familial dysfonctionnel avec des frontières fortifiées



LES RÔLES

Dans les familles où les frontières sont enchevêtrées, les membres tiennent des rôles rigides. Ils peuvent paraître aimer leur famille ou être de bons chrétiens. Mais tout cela n'est que du théâtre. Aucun d'entre eux n'est vraiment en contact avec ses propres sentiments, besoins ou désirs. Comme ils font tous semblant, ils ignorent tout des autres membres de la famille. En étudiant ces familles, elles peuvent paraître tel un collage d'images de gens qui sont d'éternels étrangers les uns pour les autres. Chaque faux moi cache un sentiment secret d'insuffisance et de honte. Chaque faux moi est rigide et se forge une gamme étroite de comportements dissimulateurs, qui empêchent les membres de la famille de révéler ce qu'ils pensent, ressentent ou souhaitent vraiment.

La honte règne sur la famille entière. Les rôles rigides servent de systèmes de défenses contre ce noyau de

honte. Chacun se cache et craint d'être lui-même. Cette honte est transmise d'une génération à l'autre et se perpétue grâce aux rôles rigides et aux défenses de l'ego. La honte engendre la honte. Le mépris de soi qu'engendre la honte est maintenu à travers l'idéalisation des parents et au moyen de leurs règles parentales. La honte est le principe organisationnel de la plupart des familles dysfonctionnelles.

LES LIMITES DU MOI

Les figures 4.2 et 4.3 décrivent les frontières intrafamiliales. S'estimer incomplet relève d'un problème de *limites du moi* de l'individu. Le fait d'être incapables de différencier leurs pensées, désirs ou sentiments origine de problèmes de limites du moi des individus, problèmes qui contribuent à créer un sentiment intime de vide au sein des familles dysfonctionnelles. Je me réfère à cette situation globale comme au désordre du yin et du yang. Les personnes qui vivent ce type de problème entretiennent des pensées empoisonnées par des sentiments non résolus, qui font obstacle à la liberté de choix puisque l'esprit lui-même est contaminé.

LA PERTE DE LIBERTÉ

L'entrave à notre capacité de choix correspond à ce que je nommerai la « volonté handicapée ». La paralysie de notre volonté provoque la perte de notre liberté. Étant donné qu'au sein d'une famille dysfonctionnelle la honte toxique a pour effet de bloquer l'expression des émotions de chacun de ses membres, leur liberté est gravement affaiblie. Voilà peut-être ce qui cause le plus grand tort dans une famille dysfonctionnelle.

Dans les schémas que vous retrouverez ci-après (figures 4.4, 4.5 et 4.6), j'ai essayé d'illustrer les effets subis au niveau de la volonté de faire des choix en raison de la répression des émotions. Dans ces schémas, j'ai libre-

ment emprunté la présentation de Harvey Jackins portant sur les blocages émotifs dans son livre *The Human Side of Human Beings*. Jackins a mis au point une méthode permettant de réactualiser les émotions passées, nommée « thérapie de réévaluation », et il utilise les diagrammes que j'ai reproduits ici. Je les ai cependant transformés pour les besoins de ce texte. Alors que Jackins se concentre sur les blocages émotifs, je m'intéresse plutôt à la façon dont *l'être humain sera handicapé par un esprit contaminé sur le plan affectif*. Je crois aussi qu'il existe un degré plus élevé de conscience derrière l'information donnée par ces schémas.

Ces schémas sont des ébauches sans prétention scientifique. Ils fourniront aux lecteurs un aperçu visuel de ce qui arrive à notre volonté lorsque l'esprit est paralysé par une émotion.

La volonté a besoin du regard de la perception, du jugement, de l'imagination et de la raison, sinon elle est aveugle. L'esprit ne peut percevoir, juger, imaginer et raisonner lorsqu'il est sous l'influence d'une émotion réprimée.

Une partie du cerveau, l'amygdale, est particulièrement affectée lors de la répression d'une émotion. L'amygdale est une partie du système limbique (le siège des émotions) qui permet d'éviter de passer par la raison. Pour survivre, nous avons la capacité de réagir sans penser. Lorsque notre cerveau nous informe d'un danger, nous réagissons immédiatement soit par le combat, soit par la fuite.

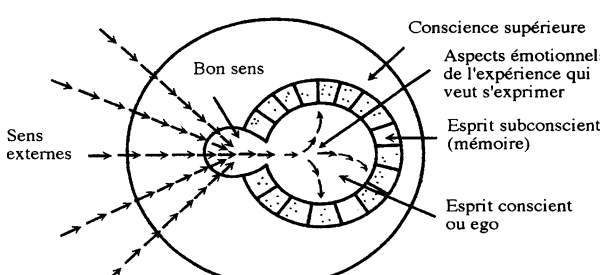
L'abandon pendant l'enfance, particulièrement sous la forme d'abus traumatisants, s'imprègne dramatiquement dans le fonctionnement de l'amygdale. Par la suite, lorsque survient un incident similaire au moment originel de détresse, l'amygdale reconnaît la similitude et oriente notre réaction en une fraction de seconde, avant que le cerveau pensant n'ait eu le temps de réfléchir à l'événement ou aux conséquences de notre propre réaction.

Il est important de laisser le chagrin faire son œuvre lors d'un traumatisme en exprimant les émotions qui nous permettront d'en faire le deuil. Lorsque nous répri-

mons des émotions appropriées aux circonstances (parce que nos modèles de référence interdisent cette expression), elles se manifestent sous forme de crises hystériques inopportunes empreintes de colère, de peur ou de tristesse. Nous pouvons aussi les mettre en acte sous forme de comportements irrationnels, comme passer d'un partenaire abuseur à l'autre puisqu'il ressemble à notre modèle de référence.

L'énergie réprimée doit pouvoir être libérée pour que l'esprit puisse fonctionner efficacement. Quand l'émotion est retenue, elle forme un bloc rigide qui nuit de manière chronique à l'utilisation efficace du raisonnement. Quiconque a connu un accès de colère ou a été déprimé, sait combien il est difficile de réfléchir sous l'influence de telles émotions. Dans la figure 4.4, je présente le modèle de notre intelligence brute lorsqu'elle n'est pas contaminée. Nos trois billions de circuits et nos 13 milliards de cellules sont capables de susciter une nouvelle réaction créatrice à chaque nouvelle expérience de l'existence.

FIGURE 4.4
Intelligence brute non contaminée



Nos sens externes recueillent les nouvelles données qui fournissent une signification à une expérience vécue et ils les emmagasinent dans nos banques de mémoire. Lorsque survient une nouvelle information, celle-ci est comparée avec les informations connues et est classée

en conséquence, ou elle devient une nouvelle composante de la mémoire. L'information ne peut être traitée si son contenu émotionnel demeure irrésolu. Dans le cas d'une expérience non résolue, elle ne peut pas être classée comme il se doit. L'expérience non résolue résulte d'un manque sur le plan de la libération émotionnelle et de la signification. L'esprit ne peut pas fonctionner lorsqu'il est déformé par l'émotion.

Lorsqu'un enfant est abandonné à la suite d'une négligence, de mauvais traitements ou d'un empiétement sur ses frontières, l'une ou l'autre des interventions suivantes peut se produire :

1. On invente des mythes pour expliquer l'abandon.
2. On donne à l'enfant des raisons insensées pour expliquer l'abandon, ce qui engendre la honte chez l'enfant.
3. On dit à l'enfant qu'il ne peut exprimer les sentiments qu'il ressent face à l'abandon, qui sont habituellement la peur, la tristesse et la colère.

Toutes ces interventions visent à réprimer les vrais sentiments de l'enfant, qui forment l'essence de son moi intérieur.

Les mythes sont des significations données aux événements ou aux actions pour distraire l'attention des véritables événements. Par exemple, dans une famille où la dysfonction est causée par la dépendance au travail, le père bourreau de travail, *qui abandonne sa famille sur le plan affectif*, est excusé par la mère (ou l'épouse) qui dit aux enfants : « Si votre père travaille tellement fort, c'est qu'il vous aime et qu'il veut vous acheter de jolies choses ».

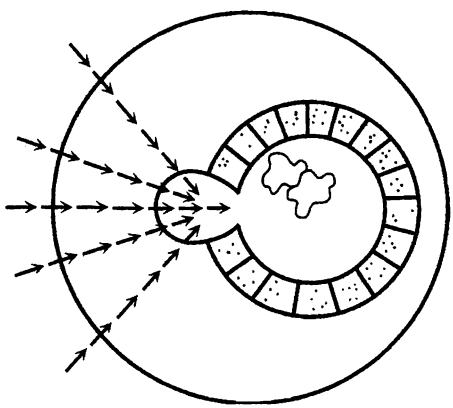
Dans le deuxième cas, la pédagogie pernicieuse explique l'abus de diverses manières. Par exemple, « Je fais cela parce que je t'aime » ou bien « Ça me fait bien plus mal qu'à toi. »

Dans le troisième cas, les parents qui éprouvent des blocages sur le plan émotif sont incapables de gérer les émotions de leurs enfants. Les pleurs de l'enfant stimu-

lent la propre tristesse de la mère, ce qui ajoute à sa détresse. La mère interdit donc à l'enfant de pleurer.

Dans chacun des cas, l'expérience liée à la détresse ne peut être intériorisée, *car les émotions ne peuvent être extériorisées*. Cette situation résulte en un modèle figé où l'énergie est bloquée, illustré par la figure 4.5.

FIGURE 4.5
Modèle figé où l'énergie est bloquée



Ce blocage gêne le fonctionnement de votre intelligence créatrice. Il se transforme en une sorte de déclencheur qui fonctionne comme le commutateur d'un magnétophone. Aussitôt qu'une expérience nouvelle ou similaire survient, l'ancien enregistrement se fait entendre. Nous constatons ici la force et la puissance du conditionnement opérant. Comme le chien de Pavlov, la réaction survient automatiquement dès qu'apparaît la stimulation. Il s'agit donc là de la base des réactions ou des reconstitutions. L'intelligence est tellement contaminée par le passé que de nouvelles réponses créatives sont impossibles. Les émotions bloquées l'emportent sur le raisonnement et le jugement de l'intelligence. Et cet effet est cumulatif.

Chaque fois que nous faisons face à une nouvelle expérience similaire au stress originel non résolu, *nous*

nous sentons compulsivement forcés de revivre l'ancienne expérience. Nous agissons de manière compulsive, nous répétons ce qui n'a jamais fonctionné avant, nous disons des choses qui ne sont pas pertinentes, et l'intensité de nos sentiments est totalement disproportionnée par rapport aux événements réels.

Les émotions non libérées

Comme la boule de neige qui dévale la pente en grossissant de plus en plus, nous extériorisons notre honte et créons ainsi une honte encore plus importante. Une fois qu'un faux moi est créé pour camoufler le vrai moi dissimulé, chaque nouvelle situation porteuse de honte renforce davantage le faux moi. Chaque fois qu'un nouvel abus déclenche de la colère et de la tristesse, nous appuyons sur d'anciennes gâchettes qui font rejouer le vieux disque, situation qui constitue le fondement de ce que nous nommons réaction excessive. Après des années et des années de répression, l'intelligence est grandement contaminée et affaiblie. Le modèle figé devient un modèle chronique. C'est un peu comme si le commutateur demeurait toujours en circuit et que le disque tournait sans arrêt. La figure 4.6 illustre le peu d'intelligence qui demeure non contaminée.

LA VOLONTÉ HANDICAPÉE

Une intelligence contaminée réduit sensiblement la capacité d'un individu de décider, puisque la volonté a besoin de perception, d'intelligence et d'imagination pour prendre des décisions. La volonté humaine devient en quelque sorte « handicapée ».

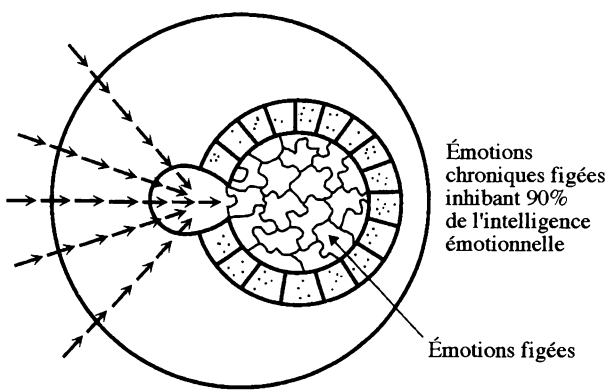
Étant donné que la volonté est aveuglée par l'intelligence contaminée, elle ne dispose d'aucune ressource pour effectuer des choix. La volonté ne peut compter que sur elle-même. Lorsque nous nous vouons à la simple volonté, nous devenons volontaires (littéralement

mus par la volonté). Comme l'a souligné Leslie Farber dans *The Ways of the Will* (Le fonctionnement de la volonté), la volonté devient le moi. En accomplissant chaque acte de volonté pour l'amour de vouloir, nous nous sentons entiers et complets, et cela forme la base de l'impulsivité. L'acte impulsif consiste à vouloir simplement parce qu'on en a la possibilité. Dans tout acte de volonté, l'être se sent entier et a l'impression de faire un avec son moi.

Celui qui ne peut que vouloir être volontaire risque de sombrer dans une sorte de mégalomanie et de se prendre pour Dieu. La volonté du moi se déchaîne. Comme Farber le souligne si justement, on devient de plus en plus atteint d'une dépendance à sa propre volonté.

Comme enfants, nous sommes naturellement volontaires et enclins à la gloriole, et nous souhaitons détenir un pouvoir absolu. L'entrave à la satisfaction de nos besoins émotionnels (spécialement le besoin d'identifier et d'exprimer nos émotions) jette les bases pour que nous soyons happés par un délire de grandeur que nous traînerons avec nous jusque dans la vie adulte.

FIGURE 4.6
Émotions chroniques figées



La plupart des enfants issus de familles chroniquement dysfonctionnelles sont aux prises avec un problème lié à la volonté handicapée. Voici comment ce problème se manifeste dans la vie quotidienne :

1. Nous nous montrons impulsifs ; nous agissons sans raison.
2. Nous sommes crédules.
3. Nous éprouvons du mal à décider et prenons de mauvaises décisions, spécialement en matière de confiance.
4. Nous tentons de contrôler ce qui ne peut être contrôlé. Par exemple, un dépendant croit qu'il peut contrôler sa dépendance, l'épouse croit qu'elle peut guérir le dépendant, les parents croient qu'ils peuvent contrôler leurs enfants. Nous croyons que nous pouvons contrôler nos émotions.
5. Nous recherchons toujours l'expérience grandiose – l'épouse parfaite, l'amant idéal, les enfants ou les parents modèles, l'orgasme parfait, etc.
6. Nous sommes instinctifs et compulsifs.
7. Nous ne considérons que les extrêmes : le noir et le blanc, le bien ou le mal, pour moi ou contre moi, l'amour inconditionnel ou l'absence d'amour à notre égard.

LES RÔLES FAMILIAUX

Dans une famille chroniquement dysfonctionnelle, les membres de la famille sont sélectivement coupés de nombre de leurs sentiments et tiennent des rôles rigides, par exemple celui du héros, du bouc émissaire, de l'enfant perdu, etc.

En soi, ces rôles n'ont rien de négatif, et comme Shakespeare l'a si justement mentionné, nous jouons de nombreux rôles au cours de notre vie. Les rôles attribués dans une famille chroniquement dysfonctionnelle sont différents. On ne les choisit pas, et ils ne sont pas sou-

ples. *Ils sont rendus nécessaires par les besoins implicites ou explicites du système familial qu'ils visent à équilibrer.* Si le père est un bourreau de travail et s'absente toujours de la maison, l'un des enfants deviendra l'époux affectif de la mère, étant donné que l'équilibre de ce système familial exige la présence du père.

Dans une famille d'alcooliques, un enfant deviendra le héros ou l'héroïne, car le système familial a besoin de dignité. Si le système familial n'est pas chaleureux, un enfant deviendra le gardien affectif et sera chaleureux et affectueux envers tous les autres. Si le système familial est dévasté par la colère et la douleur non exprimées, un enfant deviendra le bouc émissaire et prendra sur lui toute cette colère et toute cette douleur. Chacun des individus personnifiant un rôle renonce à son propre moi afin de maintenir le système familial en équilibre. *Dans une famille chroniquement dysfonctionnelle, l'individu existe pour l'équilibre du système.* La famille entière est malade. Les rôles sont exagérés pour bien illustrer leur rigidité. Vu que le stress chronique n'est pas dissipé, chaque individu évolue en réaction à la détresse causée par l'abus des substances chimiques, l'inceste, la violence, la dépendance au travail, les troubles liés à l'alimentation, la rage ou la maladie des parents, ou quelque autre compulsion.

Les rôles rigides et le contrôle

En plus de maintenir l'état d'équilibre de la famille chroniquement dysfonctionnelle, les rôles rigides représentent les différents moi fictifs utilisés par les membres d'une famille fondée sur la honte de manière à leur procurer un sentiment de contrôle sur la détresse vécue au sein du système.

Le contrôle résulte de la volonté handicapée et constitue l'un des plus importants systèmes de défense contre la honte. Les personnes prisonnières de la honte tenteront de contrôler toutes leurs relations personnelles. La honte consiste en un sentiment de déficience et d'ab-

sence de valeur, ce qui nous force à nous cacher et à vivre en secret. Ces individus prennent soin de se prémunir contre les moments d'inattention, où ils risquent de s'exposer, ce qui serait trop difficile à vivre. Les parents qui fonctionnent sur la base de la honte contrôlent leurs enfants. Les enfants de ces familles tiennent des rôles rigides de manière à contrôler leurs parents. Toujours être là pour prêter main-forte, jouer au héros ou au rebelle, être un enfant parfait ou un bouc émissaire, etc. sont des moyens de contrôler la famille qui vous contrôle. Cette folie du contrôle est un autre moyen par lequel la famille dysfonctionnelle prépare ses membres à la dépendance. Les dépendances sont des moyens de se libérer du contrôle, car elles procurent un soulagement.

LA CODÉPENDANCE

La codépendance est l'aboutissement majeur d'un système familial dysfonctionnel. Je discuterai plus à fond de ce sujet dans le chapitre 8. La codépendance est une maladie de l'estime de soi. L'individu codépendant ne ressent plus ses propres sentiments, besoins et désirs. Il réagit à la détresse familiale et vit à l'intérieur de son rôle rigide. Il apprend à distinguer les sentiments qu'exige son rôle de ceux qui lui sont interdits. Par exemple, à l'intérieur de mon propre système familial, j'étais le héros. Je devais donc être brave et fort. J'ai joué le rôle de celui qui se tenait toujours « debout » et qui était compétent, rôle qui exigeait que je renonce à ma peur et à ma vulnérabilité. Étant donné que cette peur et cette vulnérabilité faisaient vraiment partie de moi, j'ai dû renier certains aspects de mon être. Ce rôle est devenu mon faux moi. Dans le scénario qui prévalait dans ma famille alcoolique, je jouais un rôle aux frontières indéfinies.

Ces rôles rigides servent de moyens pour survivre à l'intolérable contexte d'une famille dysfonctionnelle. Ils fonctionnent comme les défenses de l'ego. Ils s'intègrent

à l'intérieur du lien fantasmatique de la famille dans son entier. Nous formons une famille heureuse. Nous nous aimons les uns les autres. Chaque membre joue son rôle afin de maintenir la rigidité et la fermeture du système. Chaque membre embrasse le mythe de la transe familiale. Inconsciemment, chacun consent à partager un objectif commun et un certain déni. Le déni constitue le « mensonge vital » du système familial. Chaque membre croit que le dévoilement du mensonge provoquerait une douleur insoutenable, et que la famille éclaterait.

LE DÉNI

Ce trait de déni apparaît de manière plus frappante dans les cas d'inceste familial. Le *secret et* le *déni partagés* sont les plus horribles aspects de l'inceste. Rien ne particularise probablement mieux une famille dysfonctionnelle que ce *déni*. Le déni oblige les membres à continuer à croire aux mythes et aux mensonges vitaux en dépit des faits, ou de continuer à espérer qu'un même comportement trouvera une issue différente. Papa n'est pas alcoolique, car il ne boit jamais en matinée, bien qu'il soit saoul tous les soirs. Les familles chroniquement dysfonctionnelles vivent également dans l'illusion, qui est en réalité une forme de déni *sincère*. Une de mes patientes croyait sincèrement que son père brutal et violent n'était pas alcoolique parce qu'il cessait de boire pendant le carême.

Cette illusion et ce déni s'appliquent aussi aux rôles de notre faux moi. Nous devenons tellement identifiés avec chacun de nos rôles que nous pourrions tromper un détecteur de mensonge. Notre vrai moi a été enfoui si profondément sous la transe familiale inconsciente que nous croyons que ce moi fictif constitue notre moi véritable. Dans mon ouvrage *Le défi de l'amour*, je me réfère à ce concept comme à une *mystification*.

En plus des frontières intrafamiliales et des limites du moi, le système familial comporte une troisième limite, qui trace une ligne invisible entourant la famille entière et que je nomme la frontière culturelle ou subculturelle. Les nationalités et les affiliations religieuses sont les principaux facteurs déterminant ce type de limite. Les Italiens, les Grecs, les Irlandais, etc., possèdent des règles et des « mensonges vitaux » qui leur sont propres. Tout comme les pentecôtistes, les catholiques, les baptistes, les mormons, les juifs, etc. Ces frontières subculturelles contrôlent la circulation d'informations qui pénètrent dans le système familial ou qui en émanent. Ces limites contrôlent aussi les comportements avec les « autres » : les étrangers, ceux qui n'appartiennent pas au clan. Ces limites peuvent grandement contribuer au degré de dysfonction familiale.

Par exemple, une de mes patientes, une rigide fondamentaliste chrétienne, consentait à l'inceste avec son père parce qu'elle n'avait pas le droit de lui désobéir. L'interprétation qu'elle faisait de sa religion soutenait la pédagogie pernicieuse qui affirme le droit de propriété des parents.

Ces frontières subculturelles peuvent aussi énormément contribuer à la fermeture du système. Elles contrôlent le savoir et l'information. Pour se libérer d'une famille dysfonctionnelle, il faut être conscient de l'abus et de la dysfonctionnalité. Si votre religion interdit la lecture d'ouvrages de psychologie sous prétexte qu'ils s'insèrent dans le courant humaniste séculier, vous ne serez peut-être pas capables de vous familiariser avec les nombreuses sortes d'abus et de dysfonction familiale.

Par conséquent, les systèmes familiaux chroniquement dysfonctionnels possèdent cette caractéristique : plus ils essaient de se modifier, plus ils demeurent inchangés. Ils ne reçoivent pas de nouvelles informations qui leur permettraient de supplanter les anciennes croyances qui forment les boucles de rétroactions circulaires du système. Si les parents sont déifiés et qu'il faut les honorer quel

qu'en soit le prix, il est impossible de même songer à la possibilité qu'ils aient pu abuser de vous.

LES RÈGLES

Les règles explicites de la dysfonction familiale sont celles de la pédagogie pernicieuse. Les parents deviennent dysfonctionnels à cause de ces règles erronées qu'ils ont intégrées dans leur propre psyché. L'attitude parentale que les parents entretiennent à leur propre égard est fondée sur ces règles. Sans les remettre en question et sans les mettre à jour, ils les transmettent à leurs enfants. Par conséquent, ils deviennent les porteurs involontaires d'un virus. Si, en plus, ils se trouvent à un stade avancé de dépendance, le cocktail peut être explosif.

Les composantes communes des familles que nous avons décrites peuvent être résumées comme un ensemble de règles implicites qui agissent au niveau inconscient de manière à engendrer de la détresse au sein de la famille. Voici ces règles :

1. Le contrôle

En tout temps, il faut contrôler les interactions, les sentiments et les comportements personnels. C'est la règle essentielle de tous les systèmes familiaux dysfonctionnels et fondés sur la honte. Une fois que vous contrôlez les sentiments, il n'y a plus de place pour la spontanéité. Le contrôle procure à chaque membre un sentiment de puissance, de prévisibilité et de sécurité. L'obsession du contrôle est une forme grave d'incapacité de la volonté. L'individu aux prises avec cette obsession tentera d'évacuer par un acte de volonté ce qui ne peut pas être évacué, comme l'insécurité et l'imprévisibilité qui sont des caractéristiques de la vie.

2. Le perfectionnisme

Il faut toujours tout réussir « parfaitement ». Cette tyrannie de la perfection qui nous pousse à toujours avoir raison peut toucher toutes les normes maintenues en place au sein du système familial multigénérationnel. La norme peut concerner la réussite intellectuelle ou la rectitude morale ou encore l'appartenance au gratin de la société. La règle du perfectionnisme implique toujours une mesure imposée. Cette règle comporte un aspect compétitif. Le besoin de renchérir et d'être meilleurs que les autres cache le sentiment de honte des membres de la famille.

Le principe constitutif de la vie au sein d'une famille perfectionniste repose sur la peur et le refus de commettre une erreur. Les membres vivent en fonction d'une image extériorisée. Ils deviennent une image actualisée d'eux-mêmes. Le perfectionniste est occupé à surveiller tous ses faits et gestes pendant qu'intérieurement il se questionne constamment : « Ai-je donné une bonne impression ? » « Y suis-je bien arrivé ? » Il se consacre à la gestion des impressions et il se compare sans cesse sur la base d'un critère extérieur afin de pouvoir soutenir la comparaison.

Aucune règle ne mène à un désespoir plus profond que celle-ci. Puisque l'idéal est une création de l'esprit, il s'agit d'une fantaisie plutôt que d'une réalité. L'idéal perfectionniste est dénué de honte, étant donné qu'il exclut l'erreur. En tant que sentiment humain, la honte nous informe que nous sommes finis et incomplets. La honte permet de rire de nos erreurs. La honte nous dit que nous avons toujours besoin de rétroaction et de la présence de la communauté humaine. Celle-ci nous rappelle que nous ne sommes pas Dieu. La honte nous apprend que nous sommes des humains. S'en tenir au perfectionnisme nous mène au désespoir, car pour être parfaitement humain, il faut être imparfait. Le perfectionnisme est inhumain.

3. Le blâme

Le blâme est un autre moyen de défense pour camoufler la honte. Le comportement de blâme dissimule notre honte ou la projette sur les autres. Puisqu'un individu envahi par la honte ne peut se sentir vulnérable ou en besoin sans avoir honte, le blâme devient un automatisme qui lui permet de fuir ses sentiments les plus profonds et son véritable moi.

Inévitablement, le caractère spontané et imprévisible de la vie finit par déjouer les règles de contrôle. On utilise habituellement le blâme pour retrouver l'illusion de ce contrôle. Le blâme devient la raison par laquelle le processus de honte continue à fonctionner. Lorsque nous sommes gagnés par la crainte d'être exposés et vulnérables, nous suscitons la honte chez les autres en les blâmant.

4. Le déni des cinq libertés

Cette règle s'accorde avec celle du perfectionnisme. « Vous ne devriez pas penser, désirer, imaginer, observer ou écouter *comme vous le faites*. Vous devriez penser, désirer, imaginer, observer ou écouter comme l'exige l'idéal perfectionniste. »

5. Le silence

Il ne faut pas parler ouvertement de sentiments, pensées, ou expériences qui mettent l'accent sur l'état persistant de détresse de la famille. Cette règle est un corollaire de la règle 4. Le déni de l'expression blesse profondément l'humanité. Les êtres humains sont des animaux symboliques qui parlent et qui s'expriment à l'aide de symboles. Nous créons de nouvelles vies et de nouvelles frontières au moyen de la fonction symbolique de l'imagination. À cause de cette règle, certains secrets de famille peuvent subsister pendant des générations.

J'ai développé cette idée dans mon livre *La famille et ses secrets*.

6. La non-écoute

Les membres de la famille sont tellement sur la défensive qu'ils sont absents lorsque les autres parlent. Le besoin de nous engager dans une « gestion de l'impression » nécessite que nous pensions à notre réponse plutôt qu'à écouter ce qui est réellement dit.

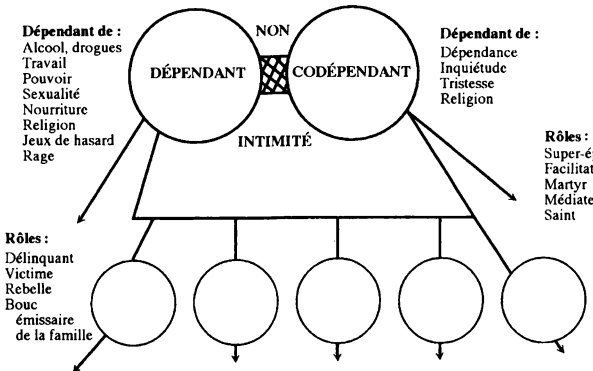
7. La non-résolution

Ne résolvez pas vos conflits. Entretenez les mêmes combats et les mêmes mésententes pendant des années. Cette règle se manifeste de deux façons, soit par des combats et des conflits chroniques qui ne se résolvent jamais vraiment. Soit par l'empiètement et la confluence, ce qui signifie s'entendre pour ne jamais être en désaccord. La famille connaît le conflit ou la confluence mais jamais le contact. Les membres demeurent sans cesse fâchés et confus.

8. Le manque de fiabilité

On ne peut se fier à quiconque dans nos relations. *Ne faites confiance à personne*, et jamais vous ne serez déçus. Puisque nos parents n'ont jamais satisfait leur besoin de dépendance durant leur enfance, ils camouflent leur insatiabilité avec des illusions d'insuffisance de type fantasmatique. En se montrant distant et indépendant (frontières fortifiées) ou sans ressources et dépendant (frontières enchevêtrées), chacun se sent affectivement isolé et incomplet. Personne ne voit ses besoins comblés de manière fonctionnelle.

FIGURE 4.7
Profil d'un système familial dysfonctionnel



1. Système fondé sur l'illusion et le déni
2. Idéalisation des parents — lien fantasmatique
3. Folie contrôlée
4. Transmission intergénérationnelle
5. Approbation qui doit être méritée
6. Rôles rigides
7. Système fermé
8. Frontières familiales rigides
9. Secrets — règle du silence
10. Compulsion/dépendance
11. Perfectionnisme
12. Paralysie des sentiments
13. Honte/blâme
14. Punition/permissivité
15. Compétition malsaine
16. Rôles attribués par le système (chacun existe en fonction des besoins de la famille — absence de choix)
17. Limites rigides ou enchevêtrées du moi, frontières culturelles, frontières intrafamiliales
18. Volonté handicapée — perte de liberté

Tous les membres de la famille sont codépendants

La figure 4.7 résume le profil d'une famille dysfonctionnelle. Ce schéma présente les différents types de famille dysfonctionnelle dont il sera question dans les trois prochains chapitres. Les rôles rigides ne sont pas énumérés avec précision ; il s'agit simplement d'une liste. J'encourage le lecteur à utiliser cette illustration et les trois prochains chapitres comme une liste de contrôle en vue de mieux se découvrir. La plupart des dysfonctions humaines de notre époque peuvent être désignées par le terme compulsion. La violence, les troubles sexuels, les troubles liés à l'alimentation, les dépendances religieuses et affectives sont des maux qui détruisent la vie des gens. Voyons en quoi ils consistent.

RÉSUMÉ

On peut résumer ainsi les éléments clés de ce chapitre :

Le déni et l'illusion

La famille dysfonctionnelle nie ses problèmes, par conséquent elle ne les résout jamais. Ce type de famille dénie à ses membres le droit d'exprimer leurs cinq libertés.

Le désordre du yin et du yang

Un vide d'ordre intime caractérise la famille dysfonctionnelle. Ce vide contribue à la dysfonction.

La honte intégrée

La famille dysfonctionnelle est fondée sur la honte. Les parents ont intériorisé leur honte et se comportent de manière éhontée avec leurs enfants. Les enfants sont souvent honteux relativement à leur famille.

Les rôles déterminés, figés et rigides

Les rôles sont déterminés par les besoins du système familial. Les enfants renoncent à leur réalité pour prendre soin des besoins du système.

La masse indifférenciée du moi

Les frontières des membres d'une famille dysfonctionnelle empiètent les unes sur les autres. Si la mère est effrayée, tous les autres ont peur. Chacun des membres ressent les sentiments des autres.

Les besoins sacrifiés au système

Les membres d'une famille dysfonctionnelle ne peuvent combler leurs besoins individuels. Les besoins des individus sont mis de côté en faveur des besoins du système. Dans ce type de famille, on note presque toujours une colère latente et de la dépression.

La confluence ou communication conflictuelle

Dans une famille dysfonctionnelle, le style de communication repose soit sur le conflit, soit sur la confluence (on s'entend pour être en accord). On parvient rarement à établir un contact réel.

La domination de la polarité de l'unité

Les différences individuelles sont sacrifiées aux besoins du système familial. Dans une famille dysfonctionnelle, l'individu existe pour la famille. Il lui est difficile d'en sortir.

Les règles irrévocables

Dans une famille non fonctionnelle, les règles sont rigides et immuables. La pédagogie pernicieuse facilite l'établissement de ces règles. Les règles dominantes sont le contrôle, le perfectionnisme, le blâme, le déni des cinq libertés, le silence, la non-écoute, la non-résolution et le manque de fiabilité.

Les secrets de Polichinelle

Les secrets de Polichinelle font partie des mensonges vitaux qui paralysent la famille. Chacun connaît ce que chacun prétend ignorer.

Le système clos immuable

Chacun joue son rôle pour contrôler la détresse qui régit l'ensemble. Mais plus chacun joue son rôle, plus le système demeure inchangé. Le fameux dicton « Plus ça change, plus c'est la même chose* » résume bien le dilemme d'un système familial fermé.

La volonté absolue et grandiose

Dans une famille dysfonctionnelle, les membres voient leur volonté handicapée, et c'est là la plus grande tragédie. Le droit inné de chaque membre à la liberté est compromis. Le contrôle lui-même est un produit de la volonté handicapée. La règle du silence produit une paralysie des sentiments qui contaminent l'intelligence émotionnelle de l'individu. Dans une famille chroniquement dysfonctionnelle, le fait de vouloir pour vouloir ou la volonté inébranlable poussée à l'extrême sont à l'origine d'un comportement chaotique et imprévisible.

Le manque de frontières

Les membres d'une famille dysfonctionnelle abandonnent les frontières de leur moi afin de maintenir le système familial. Cet abandon est équivalent au sacrifice de son identité.

---

* En français dans le texte.

5

Les familles compulsives

Liste de contrôle afin de découvrir comment votre estime de soi a été endommagée au sein d'une famille dépendante

Les secrets de Polichinelle. Chacun les connaît et nul n'est censé savoir que chacun les connaît.

R. D. Laing

J'ai consacré dix-sept années de ma vie à l'alcoolisme, et ce fut une expérience amère et douloureuse. Il y a trente ans, j'ai renoncé à l'alcool. Lorsque j'étais enfant, rien ne laissait vraiment soupçonner que je deviendrais alcoolique. Je pleurais souvent avant de m'endormir parce que mon père buvait et m'abandonnait. Allongé sur mon lit et transi par la peur, j'attendais son retour sans jamais savoir ce qui se passerait. Je détestais l'alcool et tout ce que cela représentait. J'étais devenu obsédé de voir mon père boire jour après jour. À 30 ans, je me suis retrouvé volontairement à l'hôpital Austin State afin d'y être traité pour mon propre alcoolisme.

Si paradoxal que cela puisse paraître, *beaucoup* d'enfants d'alcooliques le deviennent à leur tour. Sinon, ils épousent souvent une personne alcoolique ou quelqu'un souffrant d'un autre trouble compulsif lié à une dépendance.

Ce modèle paradoxal se réfère à la réalité de la « famille en tant que système » plutôt qu'à tout autre facteur individuel. Il y a vingt ans, nombre d'enfants-adultes issus de familles d'alcooliques ont commencé à se rendre compte que les points communs de leur existence avaient moins à voir avec eux-mêmes et plus avec leur famille d'origine. Avec le concours de gens comme Robert J. Ackerman, Claudia Black, Sharon Wegscheider-Cruse, Janet G. Woititz et Wayne Kritsberg, le mouvement des Enfants-adultes d'alcooliques (EADA) a été mis sur pied. Ce mouvement a permis au concept du système familial d'accomplir des pas de géant.

Durant mes dix premières années de recouvrance à la suite de mon alcoolisme, j'ignorais tout du phénomène des enfants-adultes de parents alcooliques. J'avais quelque peu réfléchi sur la question des systèmes familiaux et j'avais incorporé les travaux de Virginia Satir, de Jay Haley et de Ronald D. Laing aux cours de théologie que je donnais aux adultes de l'église épiscopale Palmer de Houston. Mais je n'avais jamais fait le lien avec l'alcoolisme qui avait sévi dans ma propre famille d'origine. Je pensais que ma dépendance à l'excitation, mon besoin de plaire et d'être approuvé, mon sens suraigu de la responsabilité, mes problèmes d'intimité, mon style de vie compulsif et frénétique, ma façon sévère de me juger, mes blocages affectifs, mon numéro continuel de brave garçon et mon besoin intense de contrôle n'étaient que des facettes de ma personnalité. Jamais je n'aurais pensé que c'étaient des caractéristiques communes aux adultes qui ont vécu leur enfance auprès d'un parent alcoolique.

Même si je me rétablissais de mon alcoolisme, je demeurais très compulsif, et cette compulsion engendrait des conséquences dommageables dans mon existence. Je faisais tout de manière compulsive : travail, achats, cigarette, alimentation. Lorsque je me suis rendu compte que j'étais encore à la merci de dépendances, je me suis tourné vers d'autres thérapies pour résoudre le problème qui me tenaillait.

Mon travail sur les dépendances aux substances chimiques et tout spécialement le mouvement enfants-adul-

tes m'ont permis de comprendre la nature de la compulsion et la manière dont elle s'installe dans les familles qui ne disposent pas de stratégies efficaces pour s'en sortir et pour gérer l'anxiété et la détresse.

LES ENFANTS-ADULTES DE PARENTS ALCOOLIQUES

Des caractéristiques communes unissent les enfants qui ont grandi au sein d'une famille d'alcooliques et elles témoignent d'un désordre structurel sous-jacent. Je donne ici un aperçu de ces quelques caractéristiques communes.

- Comportement dépendant/compulsif ou mariage avec une personne affichant ce type de comportement
- Illusion et déni de la famille d'origine
- Jugements sans merci sur soi-même ou sur autrui
- Manque de frontières saines
- Tolérance de comportements inopportuns
- Recherche incessante de l'approbation des autres
- Difficulté à nouer des rapports intimes
- Honte éprouvée lorsqu'il s'agit de défendre son point de vue
- Mensonges alors que la vérité serait beaucoup plus simple à dire
- Volonté handicapée
- Réaction plutôt que création
- Fidélité extrême devant une faute
- Insensibilité
- Réaction excessive face aux changements incontrôlables
- Impression d'être différent des autres
- Anxiété et hypervigilance
- Piètre estime de soi et honte intériorisée
- Confusion entre amour et pitié
- Rigidité et sérieux excessif, ou le contraire
- Difficulté à mener un projet à terme
- Extrême dépendance et frayeur à l'idée d'être abandonné

- Comportement de victime ou de délinquant
- Intimidation devant la colère ou la critique dirigée contre soi-même, ou indépendance excessive
- Besoin excessif de contrôler
- Hyperresponsabilité ou hyperirresponsabilité

À partir de cette liste de contrôle, il semble évident que, comme enfants de parents alcooliques, nous ne faisons pas que réagir à l'alcoolisme de ceux-ci. Nous réagissons aux aspects relationnels qui y sont liés : la colère, le contrôle, le manque de disponibilité affective du parent alcoolique. Ces caractéristiques s'inscrivent en réaction au traumatisme causé par l'abandon et à la honte qui s'ensuit dans les familles d'alcooliques.

Pour ces enfants, cette honte prend d'abord racine dans le lien rompu avec leurs parents. Notre liste de caractéristiques nous montre que la plupart des problèmes de ces enfants-adultes sont des problèmes relationnels. Ces caractéristiques nous permettent également de saisir les origines de la compulsion. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit le comportement compulsif/dépendant comme « une relation pathologique à toute expérience modifiant l'humeur et entraînant des conséquences dommageables pour l'existence ».

La propension aux *relations pathologiques* se trame dans la honte causée par l'abandon des parents. Voyons un peu plus en détail cette liste de contrôle.

- **Comportement dépendant/compulsif ou mariage avec une personne affichant ce type de comportement.** Votre comportement est ou était de type compulsif/dépendant. Vous êtes ou vous avez été lié avec une personne qui présente ce type de comportement.
- **Illusion et déni de la famille d'origine.** Vous déniez le problème d'alcool de votre partenaire, soit consciemment soit sincèrement. Vous entretenez un lien fantasmatique avec vos parents et vous les idéalisez, surtout celui de vos parents qui n'est pas dépendant. Vous minimisez et déniez vos sentiments et l'impact de votre relation avec un partenaire ou un

parent alcoolique sur votre vie et sur la vie de vos enfants.

- **Jugements sans merci sur soi-même et sur autrui.** Vous vous critiquez constamment. Ce que vous faites n'est jamais assez bon. Vous projetez ce jugement autocritique sur les autres.
- **Manque de frontières saines.** *Vous* prenez un cachet d'aspirine lorsque votre conjoint a mal à la tête. Vous ne faites pas la distinction entre vos sentiments et ceux des autres. Vous laissez tout le monde vous affecter ou vous ne le permettez à personne. Votre opinion varie en fonction de celle de votre interlocuteur.
- **Tolérance de comportements inopportuns.** Vous ne savez pas trop quelle est la norme. À l'intérieur d'une relation, vous tolérez ce que vous aviez juré de ne jamais supporter. Vous estimez que votre enfance a été plus ou moins normale.
- **Recherche incessante de l'approbation des autres.** Vous cherchez à plaire à votre entourage et vous êtes prêt à faire n'importe quoi pour qu'on vous aime. À l'intérieur de vos relations importantes, vous provoquez l'agacement chez vos partenaires avec votre besoin de savoir ce qu'on pense de vous.
- **Difficulté à nouer des rapports intimes.** Vous confondez *intimité* avec *fusion* et *contact* avec *conformité*. Vous croyez qu'en amour, il faut tous les deux aimer les mêmes choses. Les relations destructrices vous attirent, et vous êtes rebuté par les personnes saines, stables et affectueuses. Vous sabotez toute relation qui commence à devenir trop intime.
- **Honte éprouvée lorsqu'il s'agit de défendre son point de vue.** Vous éprouvez de la honte lorsque vous vous défendez, que vous faites preuve d'assurance et demandez ce que vous voulez. Vous vous sentez honteux d'être en recouvrance alors que ce n'est pas le cas pour votre famille.
- **Mensonges alors que la vérité serait beaucoup plus simple à dire.** Vous mentez sans raison valable alors qu'il serait tout aussi simple de dire la vérité. Ou bien c'est l'opposé, et vous respectez tout à la lettre.

- **Volonté handicapée.** Vous êtes compulsif, impulsif, entêté, quelque peu mégalomane, dramatique à l'excès et contrôlant, et vous avez de la difficulté à prendre des décisions. Vous essayez de contrôler ce qui ne peut être contrôlé.
- **Réaction plutôt que création.** Votre existence est une suite de réactions successives. Vous réagissez de manière excessive. Vous affirmez des choses non pertinentes et vos émotions sont disproportionnées par rapport aux événements. Vous passez tellement de temps à vous inquiéter et à ressasser le comportement des autres qu'il ne vous reste plus de temps à vous consacrer personnellement.
- **Fidélité extrême devant une faute.** Vous demeurez loyal même devant des faits qui devraient provoquer l'effet contraire, ou vous n'êtes loyal envers personne.
- **Insensibilité.** Psychiquement, vous êtes insensible. Vous déniez vos sentiments. Vous ignorez vos sentiments et ne sauriez les exprimer, même si vous les connaissiez.
- **Réaction excessive face aux changements incontrôlables.** Vous ruminez à propos de choses que vous ne pouvez changer, comme à propos d'erreurs que vous avez commises dans le passé.
- **Impression d'être différent des autres.** Vous n'avez vraiment pas de sentiment d'appartenance. En tout temps, votre conscience de vous-même est très aiguisée. Vous êtes secrètement jaloux et envieux de ceux qui paraissent normaux.
- **Anxiété et hypervigilance.** Vous êtes toujours sur vos gardes. Vous vivez avec un degré élevé de peur inexprimable et d'appréhension d'une catastrophe. Vous cultivez de sombres pressentiments. Vous êtes nerveux, et on vous fait sursauter facilement. Vous n'appréciez vos vacances que lorsqu'elles sont terminées, au moment où vous en visionnez les diapositives.
- **Piètre estime de soi et honte intériorisée.** Comme être humain, vous vous sentez imparfait. Vous vous camouflez en tenant les rôles de gardien, de superresponsable, de héros, de star, d'héroïne, d'enfant

idéal. Vous êtes perfectionniste, contrôlant, assoiffé de pouvoir, critique ; votre jugement est sans appel, vous êtes rempli de rage, secrètement ou ouvertement méprisant, cancanier et mauvaise langue.

- **Confusion entre amour et pitié.** Vous êtes attiré par les gens faibles. Vous vous donnez beaucoup de mal pour aider ceux qui semblent faire pitié. Vous nouez des rapports avec ceux que vous pouvez aider. Vous confondez la pitié et l'amour.
- **Rigidité et sérieux excessif, ou le contraire.** Vous êtes d'humeur sombre, vous vous amusez peu et vous éprouvez rarement du plaisir. De votre point de vue, l'existence est problématique plutôt que spontanée. Vous êtes perfectionniste et super-responsable. Ou vous êtes irresponsable et prenez tout à la légère.
- **Difficulté à mener un projet à terme.** Vous avez du mal à entreprendre une action, mais dès que vous l'avez commencée, vous avez du mal à vous arrêter. Vous ne menez jamais vraiment à terme les démarches importantes, comme l'obtention d'un diplôme.
- **Extrême dépendance et frayeur à l'idée d'être abandonné.** Vous vous complaisez dans des relations nuisibles et gravement dysfonctionnelles. Vous avez du mal à mettre fin à quoi que ce soit. Vous conservez un emploi sans avenir. Vous êtes possessif, soupçonneux, et vous vous cramponnez à vos relations actuelles avec un époux, un amant, un enfant, un ami.
- **Comportement de victime ou de délinquant.** Vous avez subi de mauvais traitements d'ordre physique, sexuel, émotionnel. Vous tenez le rôle de la victime, quoiqu'il advienne. Vous êtes attiré par les autres victimes ou les délinquants. Vous dépensez beaucoup d'énergie à décrire les épisodes où vous avez été victime. Le fait d'être une victime définit votre identité.
- **Intimidation devant la colère et la critique dirigée contre soi-même, ou indépendance excessive.** Vous êtes manipulé par la colère et la critique. Vous feriez n'importe quoi pour que quelqu'un cesse d'être en colère contre vous ou de vous critiquer, au point

même de renoncer à vos propres besoins. Ou vous avez une dépendance à la rage.

- **Besoin excessif de contrôler.** Vous avez un besoin excessif de contrôler. Vous contrôlez les autres en leur prêtant main-forte. La perte de contrôle vous effraie. Vous évitez les personnes ou les situations que vous ne pouvez pas contrôler.
- **Hyperresponsabilité ou hyperirresponsabilité.** Vous assumez des responsabilités pour tout et pour tous. Vous essayez de résoudre les problèmes des autres même s'ils ne vous demandent pas d'aide. Ou vous ne prenez aucune responsabilité et vous vous attendez à ce que les autres soient responsables de vous.

Cette liste de caractéristiques aide les chercheurs à découvrir comment il est possible de devenir dysfonctionnel simplement en vivant dans une famille d'alcooliques. Cette liste permet aussi de se concentrer sur les causes du comportement compulsif.

Les familles d'alcooliques sont compulsives. Chacun des membres du système est affecté par la détresse due à l'anxiété soulevée par le comportement d'un alcoolique. On a tracé le parallèle entre le fait de vivre dans une famille d'alcooliques ou dans un camp de concentration. Comme les survivants d'un camp de concentration, les enfants-adultes de parents alcooliques évoluent dans la vie avec ce qu'on a comparé à des symptômes post-traumatiques de stress. En fait, l'examen de la liste des troubles vécus par les vétérans d'une guerre ou d'autres victimes de graves traumatismes révèle qu'un nombre important de symptômes leur sont communs. S'ils ne sont pas traités dans l'enfance, les enfants qui grandissent auprès d'alcooliques conserveront ces caractéristiques post-traumatiques jusque dans leur vie d'adulte.

En raison de la détresse chronique causée par l'alcoolisme d'un membre de la famille, chaque individu de cette famille doit trouver un moyen de s'adapter. Dans une certaine mesure, chacun devient hypervigilant, anxieux et effrayé de façon chronique. Dans un tel environnement, il est difficile de satisfaire ses besoins fondamentaux, et chacun perd son estime de soi.

Le sentiment d'abandon est la principale conséquence de ce stress chronique. Plusieurs aspects de cet abandon se retrouvent chez les membres d'une famille d'alcooliques. D'abord, puisque l'alcoolisme est une dépendance omniprésente, la personne dépendante de l'alcool se consacre à l'alcool. Une telle compulsion lui laisse peu de temps libre pour prendre soin des enfants. Les parents alcooliques, malgré leurs bonnes intentions, abandonnent physiquement leurs enfants. Ils négligent aussi leurs besoins fondamentaux, ce qui devient une deuxième forme d'abandon. Personne ne veille sur l'enfant ; celui-ci ne peut compter sur personne pour lui refléter sa valeur, et il n'a personne à qui se fier. Si le père est alcoolique et que la mère est dépendante de son mari, celle-ci souffre de codépendance. Elle ne peut combler les besoins de ses enfants parce qu'elle-même est une dépendante.

Parce qu'ils sont dépendants, les deux parents sont sans ressources et, jusqu'à un certain point, envahis par la honte. Une troisième forme d'abandon survient parce qu'il est très difficile pour deux personnes démunies vivant dans la honte de prodiguer de l'amour et d'offrir un modèle d'amour de soi. Un enfant normal éprouve des besoins narcissiques sains, mais il n'est pas possible de combler ceux-ci au sein d'une famille d'alcooliques. Donc, chaque enfant se replie sur lui-même et entretient un lien fantasmatique avec ses parents. Il développe des habitudes d'apitoiement sur lui-même et il tente d'échapper à la douleur par des moyens agissant sur l'humeur.

Les mauvais traitements conduisent à une quatrième forme d'abandon. Les familles d'alcooliques encouragent toutes sortes d'abus. Étant donné que l'alcool permet de

vaincre ses inhibitions et fait sauter le rhéostat servant à réguler ses impulsions, les mauvais traitements d'ordre physique, sexuel et émotionnel sont fréquents dans ces familles. On estime que les deux tiers des enfants-adultes ayant grandi dans une famille d'alcooliques ont été violés pendant leur enfance. Les études démontrent que 50 % des pères incestueux sont alcooliques.

Les membres de familles alcooliques empiètent sérieusement sur les limites des autres. Cet empiètement constitue une autre forme d'abandon. Alors que l'union conjugale impliquant un alcoolique s'enlise, les enfants sont prisonniers autant des besoins de leurs parents que du système familial en quête d'équilibre et de totalité. La nature a horreur du vide. L'enfant cherche à compenser par tous les moyens à chaque perte d'équilibre du système familial.

Quand j'étais enfant, mon père était toujours absent. À 11 ans, il avait à toutes fins pratiques déjà quitté le foyer. J'étais l'aîné des garçons. Le système exigeait un mari. Je suis devenu l'époux affectif de ma mère (époux de substitution). Ma mère n'en avait pas décidé ainsi, mais le système le réclamait. Je suis aussi devenu le petit parent de mon frère, puisque le système nécessitait une présence paternelle. À 13 ans, je *lui* remettais son argent de poche.

Dans une famille venue me consulter, à mesure que l'alcoolisme du père s'intensifiait, l'aînée était devenue le bouc émissaire de la mère. Celle-ci était déjà enceinte d'elle au moment du mariage. En fait, c'est la venue de cet enfant qui avait précipité les parents dans le mariage. Lorsque sa mère s'est rendu compte que son mari était irresponsable et alcoolique, elle a déversé sa colère sur la fillette.

Dans la même famille, un troisième enfant est venu au monde au plus fort du conflit conjugal. C'était un accident. Déjà dans le ventre de sa mère, il avait ressenti l'abandon affectif. Le message qu'il recevait de ses parents disait ceci : « Va-t'en, petit, nous ne pouvons nous occuper d'un autre enfant. »

Dans une famille d'alcooliques, le modèle de discipline est présenté par des maîtres de discipline au *moi*

indiscipliné. Les règles de la pédagogie pernicieuse permettent de justifier en grande partie la soi-disant discipline. En réalité, il s'agit d'une discipline travestie puisqu'elle est contaminée par la rage et l'irritation de parents insatisfaits de leur propre vie. La plupart du temps, cette discipline n'a rien à voir avec le comportement de l'enfant, c'est-à-dire qu'elle n'en est pas la conséquence et n'est pas conçue pour l'aider à s'améliorer. Les punitions sont fréquentes et souvent inégales. Les parents offrent leur incohérence en modèle.

L'ultime aboutissement de tout cela : les enfants, qui ont besoin du temps, de l'attention et des conseils de leurs parents pendant les quinze premières années de leur existence, sont privés de l'essentiel. Ils sont abandonnés. Or l'abandon prédispose à la compulsion. Étant donné que les enfants ont constamment besoin de leurs parents, et parce que leurs besoins ne sont pas comblés, ils grandissent et deviennent des adultes en apparence, qui parlent comme des adultes, mais à l'intérieur d'eux est tapi un petit enfant inassouvi qui n'a jamais vu ses besoins comblés. Ils intériorisent une forme de vide, et ce vide alimente leur tendance à la compulsion. Ils recherchent *de plus en plus d'amour*, d'attention, d'éloges, d'alcool, d'argent, etc. Et puisque nous ne pouvons retourner au stade de l'enfance et ravoir un père et une mère qui prennent soin de nous, ces besoins ne peuvent être comblés *comme enfant*. Ils peuvent toutefois subir une forme de recyclage dans la vie adulte. Mais ils ne pourront être satisfaits qu'en assumant son rôle d'*adulte*.

LA FAMILLE COMPULSIVE EN GÉNÉRAL

J'ai utilisé la famille d'alcooliques à titre de prototype de la famille compulsive. Dans le passé, les études portant sur les familles toxicomanes (dépendantes de substances chimiques) ont révélé la structure dysfonctionnelle des autres types de familles. Les études portant sur l'alcoolisme et la famille d'alcooliques ont révélé un nouveau modèle qui expliquait comment les autres formes

de compulsions génèrent des types similaires de dysfonctionnalité dans une famille.

Le modèle était précis. Les individus compulsifs dont le moi est construit sur la honte s'engagent dans des mariages où les deux partenaires sont démunis et fondent des familles dont les enfants vivent dans la honte en raison de l'abandon. L'enfant victime issu de cette union développe lui aussi une compulsion et reproduit le cycle.

Le recours à la pédagogie pernicieuse, qui fonctionne suivant le mode maître/esclave, est intensifié dans les familles où les parents sont aux prises avec une quelconque dépendance. Cependant, *la dépendance des personnes atteintes puise toute sa force dans l'absence de considération et la non-satisfaction des besoins légitimes au cours de l'enfance, qui caractérisaient la famille d'origine reposant sur la pédagogie pernicieuse*.

Le pouvoir, le contrôle, le perfectionnisme, la critique, le mépris, le blâme et la rage sont autant de moyens de reporter la honte sur autrui. Les parents qui camouflent leur honte à l'aide des défenses de leur ego fondées sur leur lien fantasmatique, de leurs propres rôles rigides et de leurs propres dépendances, finissent par être libérés de la honte. Ils se comportent comme s'ils connaissaient tout ; ils recourent au contrôle, à la condamnation, au blâme et à la punition, qu'ils utilisent soit à leur propre égard, soit à l'endroit de leur partenaire ou avec leurs enfants. Ces parents se croient tout-puissants. Une telle attitude éhontée fait en sorte que leurs enfants prennent la honte de leurs parents sur eux-mêmes.

Prenons la rage en exemple. La rage est courante dans les familles d'alcooliques. En elle-même, elle constitue aussi une dépendance répandue. Un parent dépendant de sa rage peut générer autant de dysfonctionnalité dans sa famille qu'un alcoolique. La rage est un moyen d'autodéfense qui protège le moi en l'empêchant de s'exposer et en tenant activement les autres à l'écart. Par exemple, supposons qu'un père prenne une cuite. Il s'absente du travail plusieurs jours d'affilée. Lorsqu'il revient travailler, son patron lui sert une engueulade. En rentrant à la mai-

son, il se sent intensément honteux de son comportement. Il voit le vélo de son fils traîner en face de la maison. Fort de ses droits issus de la pédagogie pernicieuse, il va chercher son fils et rage contre lui. Ce comportement spontané permet au père de bien se sentir par rapport à lui-même (il accomplit son devoir paternel) et lui fait perdre tout contact avec la douleur de sa propre honte. La honte du père reportée sur le fils est intériorisée par ce dernier. La rage est une stratégie défensive destinée à rendre le fils honteux afin de masquer la honte ressentie par le père.

Étant donné que la honte est courante dans une famille d'alcooliques, le transfert de cette honte entre les individus se produit de façon continuelle. En fait, la pédagogie pernicieuse soutient les parents dans leur stratégie de transmission de la honte ; elle encourage et justifie les comportements fondés sur le pouvoir, le contrôle, le blâme, la critique et le perfectionnisme.

Les enfants idéalisent leurs parents à travers le lien fantasmatique. Parce qu'ils sont idéalisés, les parents peuvent facilement reporter leur rage, leur douleur, leur solitude et leur honte sur leurs enfants.

LA COMPULSION VERSUS LA DÉPENDANCE

J'ai utilisé les termes *compulsivity* (en français : compulsion) et *addiction* (en français : dépendance) un peu comme des synonymes. Permettez-moi maintenant de les clarifier.

Compulsivity est une expression qui englobe une plus vaste gamme de sens que *addiction**. Dans la langue anglaise, le premier se rapproche de la signification de

* L'auteur explique ici les différences de sens entre les termes *compulsivity* et *addiction* utilisés couramment dans son ouvrage, et que nous avons rendu par « compulsion » et « dépendance » en français, réduisant ainsi l'écart sémantique par rapport à l'anglais. Il est d'usage courant dans la langue française de parler de dépendance dans son sens le plus large *(N.d.T.)*.

*addictiveness**, qui réfère à ce vide intérieur que nous tentons de combler avec n'importe quel comportement agissant sur l'humeur. Le terme *addiction*, quant à lui, a principalement été utilisé pour référer aux cas d'abus de substances chimiques comme l'alcool, la nicotine et autres drogues qui favorisent l'accoutumance**.

Cette interprétation limite toutefois la portée de ce dernier terme, car il y a quantité de types de dépendance (dans le sens d'*addiction*) non chimique. Des activités liées au jeu, à la sexualité, à l'alimentation et à la privation peuvent aussi constituer de réelles dépendances. La racine commune de toute dépendance est la compulsion comprise comme une accoutumance.

Lorsque j'ai mis un terme à ma dépendance à l'alcool, je n'ai pas cessé d'être compulsif. Ma compulsion s'est dirigée vers d'autres dépendances, comme le travail et la bonne chère. Cette distinction est importante, car ce n'est que sur la base de cette compréhension que nous pouvons saisir le cœur du problème. Tant que je n'ai pas traité mon problème de compulsion, je n'ai pu mettre un terme à mes dépendances.

La compulsion tire son origine des formes d'abandon dont j'ai parlé. Guérir une peine non résorbée par suite d'un abandon est une manière de se guérir de la compulsion. J'en discuterai plus abondamment dans le chapitre 10.

LE COMPORTEMENT COMPULSIF/DÉPENDANT

Je crois que les principaux problèmes qui frappent l'humanité de nos jours résultent de comportements liés

---

* Le terme *addictiveness* est en anglais, du point de vue sémantique, un quasi-synonyme de *compulsivity* qui équivaut en français au terme « compulsion » *(N.d.T.)*.

** L'auteur nous fournit ici une nouvelle précision au sujet du terme *addiction* en anglais qui est utilisé généralement de manière plus restrictive, soit aux cas d'abus de substances chimiques. En français, l'équivalent serait « toxicomanie » *(N.d.T.)*.

à la compulsion et à la dépendance. Les dépendances limitent notre raison et handicapent notre volonté. Notre vie n'est plus un choix conscient.

Il serait faux de prétendre que seuls les adeptes de la drogue ou les ivrognes rageurs et titubants sont victimes de dépendances. *Dans notre culture, la dépendance touche la vie de nombreux individus.*

Lorsque j'étais président du Palmer Drag Abuse Program (programme pour contrer la toxicomanie), j'ai pu constater à quel point la compréhension de la notion de dépendance pouvait être stéréotypée. Au moment où nous traitions des adolescents adonnés aux substances chimiques, nous devions aussi traiter leurs parents et leur famille. Tout autour de moi, je voyais des gens dépendants de leur travail et de leur religion, d'autres aux prises avec des problèmes liés à la nourriture, des individus codépendants, des parents dépendants de leurs enfants, des victimes de la cigarette et d'autres dépendants de leur rage.

Il est important d'élargir la signification de ce qu'est la dépendance (dans le sens du terme *addiction*). Si les individus pouvaient identifier leurs propres compulsions et les relations nuisibles qu'ils entretiennent relativement à des expériences altérant l'humeur, nous pourrions les rallier autour de la *crise moderne* qui nous secoue tous.

La dépendance suppose une relation pathologique relative à toute expérience agissant sur l'humeur dont les conséquences sont nuisibles à l'existence. L'incapacité de nouer une relation saine est le résultat de la honte, puisque celle-ci est le résultat d'une relation rompue. Une fois que le lien interpersonnel est brisé avec les gardiens ou les figures de survie, les enfants croient qu'ils n'ont pas le droit de dépendre de quelqu'un. Ils cessent d'avoir confiance en eux-mêmes et dans les autres et commencent à dépendre de leur lien fantasmatique et de modèles de comportement centrés sur la gratification personnelle. Ils sont ainsi bien préparés pour vivre des relations pathologiques.

Une relation pathologique comporte une dimension fondée sur l'illusion. L'illusion et le déni sont l'essence du comportement compulsif/dépendant. Dans le déni,

vous refusez de reconnaître le caractère nuisible de vos gestes, que ce soit envers vous ou envers les autres. Lorsque vous vous illusionnez, vous continuez à croire sincèrement, malgré l'évidence, que ce qui vous arrive ne correspond pas à la réalité. Le « lien fantasmatique » de Robert Firestone est une forme d'illusion et de déni. Selon moi, toutes les dépendances sont des formes de reconstitution (ou de réactivation) de liens fantasmatiques.

Le lien fantasmatique est reconstitué (ou réactivé) de plusieurs manières : par exemple, l'exaltation expérimentée lorsqu'on est amoureux ou que l'on se sent bon et vertueux, l'excitation éprouvée lors de conquêtes sexuelles, ou encore l'orgasme. On peut aussi ajouter le sentiment d'*être comblé* lorsque nous mangeons, l'état altéré de conscience lors d'un jeûne, la magique possession d'argent et de biens matériels ou l'extase ressentie lors de la consommation de stupéfiants. Dans tous ces comportements compulsifs/dépendants, l'*illusion d'un contact* est rétablie. Pendant les moments extatiques qui caractérisent cette dépendance, vous n'avez plus l'impression d'être seuls. Vous avez triomphé de la séparation et de la solitude. L'illusion et le déni vous empêchent de ressentir la « souffrance légitime » qui découle de l'atteinte provoquée par le vide et la solitude. Les dépendants minimisent les conséquences qu'entraînent leurs compulsions dans leur existence. Ils trouvent une explication logique aux conséquences nuisibles de leur comportement.

Les comportements compulsifs/dépendants ne se rapportent pas à des états comme la faim, la soif, le désir sexuel ou le besoin de travailler. Ils impliquent plutôt des changements d'humeur. Ils nous aident à gérer nos propres sentiments. Ils nous distraient ou altèrent notre façon de ressentir les choses, de sorte que nous oublions la solitude et le vide issus de l'abandon et de la honte.

En général, notre culture ne reconnaît pas les effets au niveau de l'humeur qu'apportent les activités visant à nous distraire. Nous encourageons le travail acharné et la compétition. Notre nation craint Dieu en même

temps qu'elle Le vénère. Nous nous passionnons pour les sports, et nos entreprises de divertissement font l'envie du monde entier. Toutes ces activités peuvent devenir des dépendances. Tous ces objets de délectation peuvent provoquer chez nous une sensation euphorique – excitation, montée d'adrénaline – et nous distraire de ce que nous ressentons vraiment.

Le jeu en est probablement l'exemple le plus éloquent. Pour le joueur, « l'action est la distraction ». En réalité, toute activité peut avoir comme effet de nous distraire et donc de transformer notre humeur. La dépendance au travail et la dépendance à la religion sont les principales dépendances de notre pays.

LES DÉPENDANCES AFFECTIVES

Même les émotions peuvent entraîner une dépendance. Nous pouvons substituer une émotion à une autre moins douloureuse. On enseigne souvent aux hommes à remplacer la peur par la colère. Nous avons presque tous déjà rencontré un homme en colère. Ce type d'homme a intériorisé cette émotion. Les hommes sont censés être des guerriers. Et les guerriers doivent être des surhommes et toujours à la hauteur. Leur identité masculine ne tiendrait plus si on pouvait les soupçonner de la moindre défaillance. Par conséquent, ils ont peur de se sentir inadéquats et camouflent fréquemment ce sentiment sous la colère. La colère soulève en nous un sentiment de puissance, alors que notre inaptitude nous affaiblit.

Un soir d'été, je suis revenu du travail et mon épouse m'attendait sur le pas de la porte pour me dire que le climatiseur était en panne. Nous étions au milieu de l'été, la chaleur et l'humidité étaient insupportables. Une petite voix s'est fait entendre dans ma tête : « Les vrais hommes savent comment effectuer les réparations mécaniques. » Comme j'en suis incapable, je me sentais inadéquat. Je ne savais même pas où se trouvait le climatiseur. Alors au lieu de dire : « Oh, ma chérie, c'est terrible. Allons à l'hôtel et appelons quelqu'un pour le réparer », j'ai répondu avec

colère : « Qu'est-ce que tu as encore fait ? Je ne peux jamais compter sur toi pour rien ? » La colère est un indice de virilité ; la peur sied bien aux poules mouillées. Cet exemple montre de quelle manière la colère peut agir sur l'humeur. Bien sûr, un incident isolé de changement d'humeur ne constitue pas une dépendance. Mais j'ai rencontré des clients qui étaient chroniquement en colère. Et leur colère nuisait à leur existence.

Tout sentiment peut être utilisé pour modifier d'autres sentiments, et *lorsque cela entraîne des conséquences nuisibles à l'existence*, il s'agit d'une dépendance. Un individu peut être extrêmement dépendant de la tristesse. Je suis certain que vous avez déjà rencontré quelqu'un qui se sent sans valeur et qui est toujours triste. Il s'agit probablement là d'une dépendance.

Les substances chimiques, la distraction à tout prix et les émotions sont de puissants moyens pour éviter de ressentir ce que vous ressentez. L'acceptation que l'abandon mène à la compulsion nous aide à comprendre pourquoi nous souhaitons ces changements d'humeur. Lorsque nous sommes abandonnés, nous nous sentons rejetés, seuls, tristes et en colère. Et, bien sûr, nous ressentons de la honte. Profondément intériorisée, la honte est terriblement douloureuse, au point où il devient impératif pour nous de la transformer.

LA PENSÉE COMPULSIVE

Il existe d'autres formes de compulsion. Certains modèles de pensée obsessionnelle sont d'excellentes façons de nous distraire et de nous distancier de nos émotions. L'inquiétude obsessionnelle, la rumination incessante, l'attachement aux moindres détails, la généralisation et la pensée abstraite sont autant de moyens de nous éloigner de nos sentiments.

Les formes de pensée obsessionnelle jouent un rôle prépondérant dans toutes les compulsions. La dépendance à la sexualité est un modèle de pensée fondé sur le désir et la convoitise. Le dépendant sexuel peut jongler

avec ses fantasmes et ses désirs pendant de longues heures avant de passer à la ritualisation de son comportement – drague, achat de matériel pornographique ou repérage d'un enfant pour l'abuser sexuellement. Le désir lui-même est un élément susceptible de devenir une dépendance dans le processus compulsif.

L'aspect fondamental de toute compulsion tient essentiellement aux *conséquences dommageables qu'elle entraîne dans la vie d'un individu*, ce qui signifie que ce comportement compulsif/dépendant est à l'origine d'une dysfonction sur le plan personnel. Quelle qu'elle soit, la compulsion fait obstacle à la satisfaction de nos besoins par le biais de nos propres capacités humaines. La compulsion absorbe toute notre énergie. Nos choix s'étiolent. Nous perdons notre liberté et nous handicapons notre volonté. La compulsion est une forme de stérilité intérieure. Notre vie se déroule à l'extérieur de nous, sans miroir qui nous renvoie notre image et sans vie intérieure. Comment nous serait-il possible d'avoir une vie intérieure si nous nous sentons médiocres en tant qu'êtres humains ? Ce noyau de honte empêche l'individu dépendant de retourner en lui-même. Le véritable moi se cache derrière un faux moi masqué.

Les mauvaises habitudes qui deviennent des vices pavent aussi la route de la compulsion. Les philosophes parlent des habitudes comme de secondes natures. Les bonnes habitudes sont des vertus, c'est-à-dire des forces qui consolident notre personnalité. Les mauvaises habitudes sont des vices et ont le pouvoir de contrôler notre existence. Elles constituent une part déterminante dans les cas d'abus de substances ou d'activités euphoriques comme les stupéfiants, le sucre et la sexualité. En outre, il faut considérer le fait que les stupéfiants et la nourriture, de par leur composition chimique, ont le pouvoir d'engendrer une accoutumance.

Au cours de mes quinze années passées avec des adolescents toxicomanes, jamais je n'en ai rencontré un qui soit *simplement dépendant des substances chimiques*. Si puissantes que puissent être les drogues qui se vendent actuellement sur le marché – tout spécialement la cocaïne

et le crack –, jamais je n'ai rencontré un toxicomane qui ne ressente pas un profond vide de l'âme. Je vis moi-même sans alcool depuis trente ans et je n'ai jamais rencontré un individu, en processus de recouvrance d'un abus de substances chimiques, qui n'ait vécu des situations d'abandon dans le sens où je l'ai défini plus haut.

Peut-être que rien n'est plus important pour les enfants-adultes de familles dysfonctionnelles que de relier leur atteinte et leur aliénation par délaissement aux dysfonctions et aux problèmes comportementaux causés par cet abandon. Par exemple, dans la liste de contrôle que j'ai présentée concernant les enfants-adultes, chacune des caractéristiques comportementales s'inscrit en réaction à cette violence. L'abandon viole nos droits, enfreint nos limites et ignore nos besoins.

Notre véritable moi violé se cache puisque le contact s'est rompu entre les événements subis et notre réaction face à ces mêmes événements. Étant donné que le lien fantasmatique consiste en l'idéalisation de nos persécuteurs, nous n'avons d'autre choix que de conclure que notre comportement névrotique et dysfonctionnel ne dépend que de nous et que ceux qui nous font violence n'ont rien à y voir.

Mais une fois que nous prenons conscience du fait que notre réaction à la violence est liée à ce qui nous est arrivé et non à ce que nous sommes en réalité, nous pouvons commencer notre processus de recouvrance. Nous sommes capables de démystifier nos parents idéalisés et constater que *nous ne sommes ni méchants ni déficients*.

J'aimerais résumer ce chapitre en traçant le profil de quatre types de familles compulsives. Chacune d'entre elles est composée de gens que j'ai accompagnés dans leur processus de recouvrance, d'individus qui ont participé à mes ateliers et d'autres que j'ai connus personnellement. Chacun des membres les plus importants sera présenté de façon à protéger les limites de son moi individuel, mais ces profils refléteront des situations réelles vécues au sein de familles réelles. Ces familles représentent quatre types de dépendance : les substances

chimiques, la nourriture, la religion et le travail. Je traiterai de la dépendance sexuelle, de la violence physique et émotionnelle, et de la codépendance dans les chapitres suivants.

LA DÉPENDANCE CHIMIQUE : LA FAMILLE LAZURE

Le père de cette famille se prénomme Jesse. Il est alcoolique. Son lien avec sa mère n'était pas normal, et il a été abandonné par son propre père. Il a connu deux beaux-pères, tous deux alcooliques. Le premier maltraitait physiquement Jesse et sa mère. Celle-ci transmettait les règles de la pédagogie pernicieuse en déniant à son fils le droit à la sexualité et à la colère. Jesse était un enfant du type passif/agressif. On lui avait appris que les vrais hommes ne pleurent pas et n'ont peur de rien. À 16 ans, Jesse a rencontré Jessica, lui a fait un enfant et l'a épousée.

Jessica entretenait un lien inapproprié avec son père puisque sa mère avait été l'enfant-adulte d'un alcoolique, victime d'inceste, et était dépendante de la maladie (elle était restée alitée pendant la majeure partie de sa vie). Pour Jessica et ses sept sœurs, leur père était un saint. En fait, le père de Jessica encourageait cette situation en permettant à son épouse de vivre sa dépendance, en faisant constamment attention comme s'il marchait sur des œufs et en évoluant en réaction aux sentiments, besoins et désirs de son épouse. La famille de Jessica était considérée comme respectable. Ils étaient d'ardents pratiquants et n'affichaient à l'extérieur que des sentiments convenables.

Jessica et Jesse ont eu trois enfants. Gweneviere, l'aînée (et la cause du mariage), est née alors que sa mère n'avait que 16 ans. Dès sa naissance, elle a ressenti qu'elle n'était pas désirée. Elle est devenue l'enfant perdue, tout en étant une première-née qui réussissait tout et qui était hyperresponsable. Pour sa mère, elle tenait lieu de bouc émissaire, conflit qui s'est perpétué tout au cours de sa vie. Elle a commencé tôt à travailler. Elle s'est mariée

deux fois à des hommes dépendants dont elle s'est séparée. Elle a connu la dépression chronique et l'isolement jusqu'à ce qu'elle se joigne à un groupe de thérapie.

Jack est né treize mois après Gweneviere. Il était le premier enfant mâle depuis deux générations et portait inconsciemment la rage de deux générations de femmes qui détestaient les hommes. Il est devenu le gardien de la famille. L'alcoolisme actif de leur père Jesse avait eu comme conséquence l'abandon des enfants. Jack s'était lié de manière inadéquate avec Jessica et tenait le rôle d'époux de substitution.

Jack était aussi quelqu'un de super-responsable qui réussissait tout. Il a aussi tenu le rôle de gardien en étant celui qui aidait sa grand-mère, ses tantes et sa mère. Ces rôles d'époux de substitution de Jessica et de gardien de la famille ont fait naître chez lui une rage contenue qui l'a conduit à l'alcoolisme. À 13 ans, il a commencé à boire en secret. À 15 ans, il était gravement atteint, ayant même eu plusieurs épisodes de perte de conscience. Malgré tout, Jack s'est donné le rôle de héros en devenant le président de sa classe et le deuxième de sa promotion au collège.

Après une année de collège, Jack a décidé de devenir ministre du culte et de demeurer célibataire, ce qui a eu pour effet de préserver son rôle de héros et son lien inapproprié avec sa mère. Sa dépendance à l'alcoolisme a causé la ruine de son ministère. Il est allé chercher de l'aide dans le mouvement des Alcooliques anonymes et est redevenu sobre. Il a épousé une femme qui était enceinte de lui, reconstituant les rôles de Jessica et de Jesse. Le couple a eu deux enfants et a vécu sept ans sans intimité. Jack a alors rejoint le mouvement des enfants-adultes dont il est toujours membre.

Jacob, le troisième enfant, était aussi un enfant perdu, issu d'une grossesse accidentelle. Il est venu au monde au point culminant de la dysfonctionnalité sans cesse grandissante de Jesse et de Jessica, portant sur lui la solitude et la tristesse de l'union conjugale. Jacob était aussi l'enfant protégé, car Gweneviere et Jack sont devenus ses petits parents, espérant que Jacob ne souffrirait

pas du traumatisme familial. En réalité, Jacob s'est senti si totalement abandonné qu'il a encore réactivé cet abandon en quittant la maison et en disparaissant complètement. Il s'est marié à 17 ans, avec une amie enceinte de lui, reconstituant l'union de Jesse et de Jessica. Il a aussi épousé une enfant-adulte et le couple a eu trois enfants, comme ses parents. Par la suite, il les a complètement abandonnés, à l'instar de son père. Sa fille aînée est devenue la superresponsable, le petit parent de ses sœurs et, plus tard, le parent de ses parents. Ses deux autres sœurs sont devenues des toxicomanes invétérées.

Cette généalogie nous fournit un exemple classique de la façon dont l'alcoolisme contrôle l'existence de tous les membres d'une famille. Chacun des enfants avait développé une double dépendance – tant à l'alcoolisme de Jesse qu'à la codépendance de Jessica envers Jesse. Toutes les frontières étaient enchevêtrées, et tous les individus ont perdu leur propre unicité et leur propre individualité. Toute la famille a besoin de thérapie.

On a estimé que chaque alcoolique affecte l'existence de quatre autres personnes. L'observation d'une famille d'alcooliques sur plusieurs générations nous renseigne sur les effets dévastateurs de l'alcoolisme sur la famille.

LA DÉPENDANCE À LA NOURRITURE : LA FAMILLE LORANGER

Jake Loranger est le produit parfait de la pédagogie pernicieuse. Il est autoritaire, rigide, et il maîtrise ses émotions. Il tente aussi de contrôler les émotions de tous ceux qui l'entourent. C'est un individu qui s'est consacré à la réussite et qui est devenu multimillionnaire.

Jake a épousé Jonelle, dont la mère était rigide et autoritaire. Jonelle était la femme parfaite. Diplômée du Southern College, elle a été choisie Miss Southern Belle. Elle aurait été séduisante si ce n'avait été de son poids. Même si elle n'était pas obèse, elle combattait un trouble alimentaire obsessionnel du type boulimie/anorexie. Elle était tellement obsédée par cette idée de minceur et de

poids qu'elle pouvait éviter sa légère dépression qui était en réalité de la colère contre elle-même. Cette colère résultait du fait qu'elle n'avait jamais pu tenir tête à sa mère et qu'elle s'était enlisée dans un mariage auquel elle avait souhaité mettre fin après seulement deux mois.

Jonelle est également dépendante de Jake. Elle est constamment obsédée parce qu'elle le trouve exécrable. Elle passe des heures à parler contre lui à ses amies. Ce temps gaspillé lui fait perdre contact avec ses propres sentiments.

Jake et Jonelle ont eu quatre enfants, deux filles et deux garçons. Les filles ont 14 et 12 ans, les garçons respectivement 8 et 2 ans.

Priscilla, leur fille aînée, a été anorexique. Son poids fluctuait entre 24 et 33 kilos. Elle poussait loin le déni et minimisait les problèmes familiaux. Son anorexie s'est révélée « étrangement » au moment où sa mère a eu une aventure et a été prise sur le fait par son mari. Cette période d'anorexie a duré deux ans. La plus jeune sœur a commencé à mettre sa détresse en actes en s'attirant des ennuis à l'école. Le garçon de 8 ans est solitaire, peu disposé aux sports et obèse. Jake était très déprimé en ce qui a trait à ses enfants. Il a exercé des pressions sur Jonelle pour avoir leur dernier enfant qui serait la seconde chance de la famille. Jonelle a été très découragée par l'arrivée de cet enfant.

Priscilla est la gardienne de la famille. Elle sert à unifier le mariage de ses parents. Elle porte la rage inexprimée de sa mère, assimilant cette rage à la nourriture. Elle croyait que, si elle mangeait, elle serait forcée de ressentir cette rage qui lui faisait si peur. Elle se servait de la privation et du vomissement comme moyen d'altérer son humeur. Elle reconstitue la rigidité et le rigoureux autoritarisme de son enfance en exerçant un contrôle sévère et austère sur elle-même. Priscilla contrôle son père aussi bien que la famille entière. Elle s'est bien assurée que ses parents ne divorcent pas.

Le père continue à essayer de contrôler Priscilla, mais il est ébranlé et profondément frustré par son attitude. Voilà une image classique d'une famille présentant des

troubles liés à l'alimentation. Le problème de poids de la mère provient de sa colère réprimée, qui masque sa souffrance et sa tristesse issues de son enfance, qu'elle a reconstituée en épousant quelqu'un d'aussi contrôlant que sa mère.

Le troisième enfant est l'enfant perdu, issu d'une grossesse non souhaitée. Il porte la solitude et l'isolement du mariage. Il pèse 35 kilos de trop et mange pour combler le vide qu'il ressent. Cette famille a besoin d'aide.

Nous parlerons maintenant d'un type de famille compulsive qui présente une bonne image à l'extérieur mais cache bien sa pathologie. Dans les familles où il y a de l'alcoolisme et des troubles liés à l'alimentation, la pathologie est plus manifeste et évidente. Ces familles ont l'air gravement atteintes et vivent manifestement des problèmes. Les enfants tiennent des rôles évidents afin de maintenir l'équilibre du système familial.

Dans les deux prochains exemples, les parents présentent une bonne image et n'ont apparemment pas de problèmes. Leur comportement est acceptable suivant les critères de la société. La pathologie de la famille est plus secrète, plus cachée, et les membres de la famille se sentent plus confus et plus déséquilibrés.

Dans l'une de ces familles, la mère est une dépendante de la religion. Il est très difficile d'entrer en conflit avec une personne qui se trouve sur un piédestal et qui se comporte comme une sainte. Dans le second exemple, le père est une personnalité publique qui a réussi. Il est le parfait exemple de l'homme qui a atteint les sommets, selon les critères de l'Amérique. Pourtant, les deux familles sont extrêmement dysfonctionnelles.

Les enfants sont prisonniers du système familial fondé sur le secret. Puisque l'une des fonctions des enfants est de rendre l'implicite explicite, ces enfants reconstituent la pathologie familiale.

Pevilia Lebrun est mariée à Biff, un commis voyageur. Biff a eu plusieurs aventures, et c'est un dépendant sexuel. Il est le portrait type du « bon vieux garçon ». Il s'en sort bien à son travail, mais il est très paresseux, passionné de sport, et préférerait jouer au base-ball plutôt que de nouer une relation intime.

Biff a été élevé par une mère dominatrice et contrôlante qui a divorcé de son père lorsqu'il était enfant et qui a dit du mal de lui jusqu'à sa mort. Chaque fois que Biff voulait de l'argent ou toute chose qui coûtait de l'argent, sa mère blâmait son père parce qu'elle ne pouvait répondre à sa demande. Elle a abusé sexuellement de son fils par ses constantes critiques dégradantes au sujet de son père. Elle décrivait ce dernier comme quelqu'un « qui pensait avec son pénis ». Biff est devenu un individu irresponsable, un coureur de jupons qui ne pensait qu'au plaisir.

Sur le plan affectif, Pevilia est la mère de Biff. Elle s'occupe merveilleusement de lui en tenant impeccablement la maison et en étant un parfait cordon-bleu. Elle l'enquiquine sans répit, le semonce, cite les Évangiles, lui casse les pieds et fait parfois des crises d'hystérie à cause de l'irresponsabilité de Biff. Celui-ci part de chez lui chaque fois qu'il le peut, même s'il ne passe que trois week-ends par mois à la maison. Pevilia essaie de contrôler tout le monde et tout ce qui lui tombe sous la main. Elle est ardemment religieuse. Elle a changé d'église à plusieurs reprises sous prétexte que la parole enseignée n'était pas assez fidèle à la Bible. Elle a finalement trouvé un gourou spirituel qu'elle croit être un véritable messager de Dieu. Elle étudie la Bible chaque jour en compagnie de cette autorité biblique autoproclamée. Ce gourou n'appartient à aucune confession, qu'il considère comme une création diabolique. Ses adeptes affirment qu'il est responsable de plusieurs guérisons miraculeuses.

Pevilia emmène deux de ses filles, Susie et Sue Ellen, à ses sessions quotidiennes d'études bibliques. Elles ont

respectivement 9 et 12 ans. Sue Ellen a été sexuellement abusée par son frère toxicomane de 16 ans, Raldo. Ce dernier a suivi une thérapie qui a duré six ans à cause de son homosexualité, et depuis trois ans il participe à des programmes de réhabilitation pour toxicomanes. Il semble incorrigible et a maintenant décroché de l'école. La famille compte également un autre garçon de quatre ans, Billy, et une autre fille plus âgée, Maggie, qui a 19 ans.

Maggie est la fille modèle. Elle est en première année d'université. Même si elle n'est pas de confession évangéliste comme sa mère, elle affiche une attitude de rigidité. Elle a fréquenté pendant cinq ans un garçon qu'elle a rencontré à l'école du dimanche. Elle n'a bel et bien jamais été embrassée. Elle est une première de classe, la deuxième de sa promotion au collège. Elle essaie d'être parfaite.

Le plus jeune fils, Billy, est enclin à de violents accès de colère. C'est Raldo, le fils de 16 ans, qui en est finalement blâmé, étant donné qu'il est tout aussi irascible. Biff, lui aussi rageur, en est souvent venu aux poings avec Raldo au cours des années. Biff n'a jamais aimé Raldo, et il ne s'en cache pas.

Pevilia a elle aussi suivi une thérapie pendant neuf ans jusqu'à ce qu'elle se rende compte que cette thérapie s'inscrivait dans le mouvement humaniste séculier. Elle a consulté des thérapeutes à propos de son mariage, et pendant trois années elle n'a fait que parler contre Biff. Elle a passé des années à essayer de contrôler la thérapie de Raldo. On lui a conseillé de le placer dans un centre de désintoxication mais elle n'a pu s'y résoudre. Elle l'entretient dans son comportement en lui donnant de l'argent et en prenant sa défense. Lorsqu'il a abusé de sa sœur, la famille au complet s'est réfugiée dans le silence. Le tout est demeuré un secret de famille jusqu'à ce que Sue Ellen commence à adopter un comportement obsessionnel/compulsif à propos des maladies vénériennes. Lorsqu'elle passe devant un bar ou un club de striptease, elle devient hystérique devant la possibilité qu'elle puisse avoir été souillée par les germes vénériens.

En dépit de tout cela, Pevilia ne cesse de sourire. Elle rend grâce à Dieu de lui avoir infligé tant de malheurs, et on lui a répété inlassablement combien Dieu devait l'aimer devant l'ampleur de ses problèmes. Pevilia semble toujours savoir ce qui est bien. Lorsque ses enfants ont du chagrin, elle les console en leur citant les Saintes Écritures et en invoquant des principes moraux.

Cette famille est compulsive. Les prières de la mère, ses lectures de la Bible et sa présence aux services religieux procurent à celle-ci un profond sentiment de rectitude morale. Et ces expériences de nature extatique créent chez elle une dépendance. Cette impression de droiture la distrait de sa solitude, de son désappointement, de sa tristesse et de sa colère. Elle tient le rôle de la femme bonne et vertueuse – une sainte mère comme les enfants l'appellent. Cette mère est aussi gravement codépendante, et ses soucis occupent tellement son esprit qu'elle n'a pas le temps de ressentir sa propre solitude et son propre vide.

L'aînée des filles, Maggie, soulage quelque peu les tensions du mariage de ses parents en tenant le rôle de l'enfant parfaite. Elle agit comme un robot, et ne dit que ce que l'on souhaite entendre. Ses réussites sont une source de fierté pour ses parents.

Raldo, le fils toxicomane, est le bouc émissaire de la famille. Il perpétue la rage dissimulée de ses parents. Il prend à son compte le manque d'intimité et la grande solitude de l'union conjugale. Il porte la secrète dépendance sexuelle de son père, aussi bien que l'abus sexuel non résolu de son père, qu'il a réactivé en commettant l'inceste avec sa sœur. Sa prétendue homosexualité se rapporte vraisemblablement au problème inconscient d'abandon de Biff par son propre père, de même qu'à l'abandon réel de Biff à son propre égard. Raldo recherche l'affection d'un homme. Il détourne aussi l'attention de la famille sur le problème d'homosexualité.

Sue Ellen est la victime de la famille. Elle est la troisième enfant qui vit dans un profond état de confusion. Son rôle consiste à prendre soin du mariage de ses parents et elle tient ce rôle en étant une victime. Les

moments les plus intimes entre Pevilia et Biff surviennent lorsqu'ils s'occupent des problèmes de Sue Ellen. La quatrième enfant, Susie, est une enfant perdue, née par accident. Pevilia refuse de recourir à la contraception, sous prétexte que cela contrevient aux enseignements bibliques. Susie essaie d'être parfaite et de ne déranger personne. Elle s'amuse en solitaire, et Biff parle d'elle comme de sa « bonne enfant ». Pour Pevilia, Susie est un cadeau du ciel.

Le petit Billy porte déjà en lui la rage inhérente au système familial qu'il évacue par son comportement. Il est athlétique et reçoit une attention particulière du père lorsque celui-ci est à la maison. Parfois, Pevilia se demande en secret, au plus profond de son cœur, si elle est vraiment préférée de Dieu. En fait, elle se sent complètement confuse de la grâce disproportionnée que la vie semble lui offrir, mais jamais elle ne révélerait ses doutes à quiconque.

Cette famille donne la plupart du temps une bonne image au monde extérieur, que Pevilia entretient en veillant à ce que tous aillent à l'église le dimanche. La famille a besoin d'une aide externe.

LA DÉPENDANCE AU TRAVAIL : LA FAMILLE LEBLANC

Mickey et Matilda Leblanc vivent dans le quartier le plus huppé de leur ville. Ils sont millionnaires. Ensemble, ils ont eu deux enfants, et chacun a un enfant né d'un mariage précédent.

Mickey est le président d'une importante société manufacturière fondée par son grand-père décédé à l'âge de 89 ans, « après une dure journée de travail ». Dans cette famille, on entend souvent dire qu'il a travaillé chaque jour de sa vie ».

Bien que Mickey soit excédé par cette phrase admirative, il aime bien la répéter en société au sujet des Entreprises Leblanc. Le père de Mickey vit encore et se présente chaque jour au travail. Le grand-père et le père

de Mickey étaient des coureurs de jupons et ont transmis ce modèle de comportement à leurs fils.

Mickey a cinq frères, dont trois sont associés dans la compagnie. Le plus jeune est un alcoolique invétéré, et le deuxième est un fanatique religieux. Mickey a subi des pressions énormes pour être aussi performant que son père et son grand-père. Au début, son horaire était très acceptable. Il travaillait de neuf heures à dix-sept heures et le samedi occasionnellement. Peu à peu, il s'est mis à travailler de plus en plus tard. Les neuf à dix-sept sont devenus des neuf à vingt-deux. Il consacre ses samedis à des rencontres sociales avec des clients. Et même si Mickey prétend aimer sa famille, il redoute le dimanche.

La fille de Mickey, née de son mariage précédent, a reçu le diagnostic de personnalité limite. Elle a suivi des thérapies dans plusieurs des plus luxueux centres psychiatriques. Actuellement, elle est traitée au moyen de médicaments psychotropes.

La première épouse de Mickey était une « garce complètement folle » qui avait sans cesse accusé son mari de la tromper. Elle avait surprotégé leur enfant à qui elle avait demandé de prendre parti contre son père. L'enfant a été témoin de violentes querelles émotives entre ses parents. Mickey a augmenté sa charge de travail au cours de la période de son divorce et des séances de thérapie auxquelles il participait avec sa fille.

Matilda est fort différente. Elle a été élevée en petite fille modèle. Elle a obtenu son diplôme avec mention d'une école réputée de l'est du pays. Elle est bénévole dans plusieurs hôpitaux et a été la présidente de la Ligue Junior. Elle prend constamment la défense de son mari devant leurs fils adolescents et la fille de Mickey. Les enfants, âgés de 13, 12 et 10 ans, aiment leur père et adorent être avec lui, sauf qu'il n'est jamais là. Il ne tient pas ses promesses d'aller pêcher et jouer au golf. La mère réussit à contrôler la colère des garçons en leur disant que leur père travaille durement pour eux. Elle parle sans cesse des jouets et des objets luxueux qu'ils peuvent se permettre grâce à ce dur labeur de leur père. Ils se sentent coupables chaque fois qu'elle s'adresse à eux ainsi.

L'aîné est une vedette sportive. Le père assiste à certains de ses matches. Le plus jeune est maladroit ; il n'est ni compétitif ni sportif. Les deux garçons obtiennent de mauvais résultats à l'école.

Mickey est partisan d'une discipline sévère. Il répète souvent combien le travail acharné et une solide discipliné physique constituent la solution aux problèmes de toxicomanie chez les adolescents.

Mickey paraît sûr de lui, voire arrogant parfois. Mais malgré les apparences, sa personnalité est fondée sur la honte. Il n'est pas un bon athlète et était un piètre étudiant. Dans sa jeunesse, il s'était battu avec un ami qui l'avait ridiculisé en lui disant qu'il n'était pas capable de réussir sans la fortune de son père. Il a toujours craint de ne pas être à la hauteur. Son père le maltraitait physiquement. Lorsqu'il était enfant, on lui faisait honte en l'agressant verbalement.

Mickey et Matilda ont souffert d'une dysfonction sexuelle pendant presque toute la période de leurs quinze années de mariage. Aucun des deux ne désirait l'autre, mais ils n'en parlaient jamais. À tous les autres égards, Matilda était l'épouse modèle. Merveilleuse hôtesse, sa généreuse hospitalité charmait ses hôtes.

Sa fillette de 13 ans, Suzette, a admis à son thérapeute qu'elle se masturbait de manière compulsive depuis l'âge de 9 ans. Elle souffre également de troubles obsessionnels/compulsifs liés à la propreté ; elle procède à des ablutions rituelles avant et après l'école.

Mickey est le plus célèbre laïc de sa confession religieuse. Depuis nombre d'années, il se rend à l'église tous les dimanches avec toute sa famille. Ils forment aux yeux de tous une famille idéale. Récemment, le fils aîné a refusé de les accompagner. Chaque dimanche, la famille se retrouve au cœur d'un véritable champ de bataille.

À la maison, Mickey s'occupe sans arrêt. Fondamentalement, il croit qu'il est ce qu'il accomplit. Son épouse est sérieusement codépendante. Elle ne tient jamais compte d'elle-même. Elle s'active sans cesse : elle s'inquiète, conduit les enfants en voiture, donne ses directives aux domestiques, fait du bénévolat, planifie des

réceptions. Elle refrène les émotions de ses enfants, sauf s'il s'agit de deux émotions positives : la joie et la ferme détermination.

Tous les enfants sont des ratés, à l'exception de l'aîné qui excelle dans les sports. Il est l'étoile de la famille et, comme son père, il se sent bien seulement lorsqu'il accomplit quelque chose.

Le plus jeune fils est un enfant perdu et le bouc émissaire du père. Mickey jure de ne pas se mettre en colère contre lui, mais c'est peine perdue. La fille de Mickey est le bouc émissaire du système familial dans son entier. Tous les enfants idolâtrent Mickey. Cependant, chacun vit dans la honte de ne pas *mériter* que leur père leur consacre du temps.

Mickey est gravement dépendant du travail, et Matilda l'encourage en prenant toujours sa défense. Toute la famille est compulsive et a besoin d'une quelconque forme de thérapie.

Les règles du silence et du refoulement de ses sentiments régissent toutes ces familles. Puisque les problèmes sont déniés et minimisés, ils ne peuvent être résolus. Comme les enfants sont obligés de réprimer leurs émotions, ils perdent contact avec leur estime de soi vitale et avec leur propre réalité. Dénier ses sentiments engendre un état d'insensibilité et de camouflage. Pour être fonctionnel, il faut être vivant et spontané. Ces familles sont mortes sur le plan affectif. Elles ne ressentent même plus la honte qu'elles ont intériorisée.

Lorsque nous sommes abandonnés par nos modèles parentaux, nous continuons à rechercher l'amour de nos parents. Freud a nommé cette quête continuelle la « compulsion de répétition ». Celle-ci, plus que n'importe quelle autre, souligne le désespoir lié à la dépendance. La compulsion de répétition fait qu'on réactive continuellement la douleur originelle dans une vaine tentative de rétablir le lien rompu et de vaincre l'aliénation et la solitude. Chaque nouveau cycle annonce la restauration de l'intimité et du contact originel empreint d'amour que nous avions besoin d'expérimenter auprès de nos modèles de référence, et qui constituent le fondement de la

croissance et de l'acceptation de soi. Et chaque nouveau cycle prend fin dans la solitude et la dépression accrues, provenant de la douleur et de la tristesse associées à la perte. La couche de honte s'épaissit, un faux moi plus grandiose et plus illusoire se renforce. À chaque réactivation du cycle compulsif de répétition, la désespérance et l'impuissance engendrent un peu plus le désespoir.

RÉSUMÉ

Les éléments clés de ce chapitre peuvent être résumés ainsi :

Les enfants d'alcooliques comme indicateurs qui nous permettent de comprendre le fonctionnement de la famille compulsive

Les traits communs aux enfants-adultes de parents alcooliques (EADA) ont fourni les plus grands repères de l'approche systémique relative à la famille. L'approche EADA apporte également beaucoup de révélations concernant la structure des familles compulsives. L'EADA nous aide à saisir de quelle manière la compulsion prend forme dans les familles dysfonctionnelles.

Le contrôle et la perte de contrôle

Un des paradoxes les plus étranges caractérisant les familles compulsives est celui-ci : les membres ont perdu le contrôle en raison de leur compulsion, et le système familial est dominé par le contrôle. Cette domination peut être le fait d'un membre (l'alcoolisme du père) ou le résultat d'une règle stricte de contrôle.

Les réactions les plus importantes à l'alcoolisme

Dans ce chapitre, une liste de contrôle présente les caractéristiques communes aux adultes ayant grandi au sein de familles d'alcooliques. Ces caractéristiques sont des réactions naturelles aux violences subies à cause du comportement de l'alcoolique et du coalcoolique.

Les relations pathologiques

Le comportement compulsif/dépendant est une relation pathologique à toute expérience agissant sur l'humeur dont les conséquences sont néfastes. Cette relation pathologique prend naissance dans la relation originelle fondée sur l'abandon. C'est cet abandon qui engendre la compulsion dans les familles.

Les besoins de dépendance non comblés

L'abandon crée un environnement au sein duquel nous ne pouvons dépendre de personne pour combler nos besoins fondamentaux de dépendance. Nous grandissons alors portant en notre sein un enfant insatiable. Les enfants ont besoin de leurs parents pendant les quinze premières années de leur vie : Comme nous ne pouvons retourner en arrière et redevenir des enfants, ces besoins demeurent insatiables.

La perte de vitalité et de spontanéité

Lorsque nous devons renoncer à nos sentiments, à nos besoins et à nos désirs, nous développons un faux moi. Ce moi dénaturé est un masque, et il est irréel. La traversée de notre existence comme si nous étions quelqu'un d'autre nous prive de notre vitalité et de notre spontanéité. La seule manière de retrouver l'impression d'être vivant, c'est de nous engager dans des comportements compulsifs/dépendants.

Les gardiens envahis par la honte et les gardiens éhontés

Ce sont les individus écrasés par la honte qui sont à l'origine des familles compulsives. La honte alimente les comportements compulsifs/dépendants. Ces individus se défendent contre la honte en agissant de manière éhontée. Ils le font en camouflant leur honte par le contrôle, le pouvoir supérieur, le perfectionnisme, la critique, le mépris et la rage.

L'idéalisation des gardiens et le lien fantasmatique

Les gardiens éhontés reportent leur honte intériorisée sur ceux dont ils prennent soin. Leur pouvoir supérieur et leur contrôle, doublés de l'égocentrisme caractéristique de l'enfance, font que l'enfant porte sur lui la honte de son gardien. Les enfants idéalisent naturellement leurs parents (créant un lien fantasmatique), et ils constituent des proies vulnérables pour leurs gardiens remplis d'une honte si bien camouflée qu'ils peuvent s'adonner à des actes éhontés selon leur bon vouloir.

La violation du moi

Une fois que les enfants ont intégré la honte de leurs gardiens, ils se sentent eux-mêmes dénaturés et déficients. Une telle personne doit développer un faux moi qui lui sert de moyen de défense.

La notion élargie du comportement compulsif/dépendant avec exemples à l'appui

Dans ce chapitre, j'ai élargi la notion généralement répandue au sujet du comportement compulsif/dépendant. La dépendance (dans le sens d'*addiction*) réfère habituellement aux abus liés à ce qui peut être ingéré comme les substances chimiques et la nourriture. J'ai inclus des dépendances à des activités comme le travail, le jeu, le divertissement, la consommation, aussi bien que des dépendances affectives, intellectuelles et

sexuelles, dans la définition complète des troubles compulsifs/dépendants. Nous avons examiné quatre exemples de familles compulsives, illustrant ainsi les compulsions concernant les substances chimiques, la nourriture, la religion et le travail.

6

L'enfant maltraité

Liste de contrôle afin de découvrir comment votre estime de soi a été endommagée au sein d'une famille où sévissaient les agressions sexuelles ou physiques

Les enfants maltraités sont seuls avec leurs souffrances, non seulement au sein de leur famille, mais aussi à l'intérieur d'eux-mêmes. Ils n'ont personne à qui confier leur peine. Ils ne parviennent même pas à se ménager le moindre espace dans leur âme pour y déverser leurs larmes.

Alice Miller

C'était mon frère aîné. Il se dévêtait devant moi et me demandait de le toucher. J'avais toujours peur de lui. Je me tenais à l'extérieur de la maison le plus que je pouvais. J'avais l'impression d'être pourchassée, je me sentais comme un animal. Puis j'ai cédé et j'ai consenti à lui laisser faire ce dont il avait envie. Je me sentais souillée, contaminée. Chaque jour de ma vie, j'ai pensé au suicide. Je ne tolérais la présence de personne. Je me demandais pourquoi les gens s'intéressaient à des choses, pourquoi ils riaient, pourquoi ils voulaient continuer leurs études. Je pouvais errer dans les champs pour ne plus exister. Je voulais simplement « ne plus exister ».

Ces paroles ont été prononcées par Cathy, âgée de 46 ans. Elle n'avait jamais confié cette histoire à qui que ce soit. Il y a dix ans, après la mort de son fils de 13 ans tué dans un accident de la route, elle était venue me consulter. Elle est revenue me voir parce que son second mari la terrorisait verbalement. Toute sa vie, Cathy avait été dépressive. Elle avait été violentée physiquement lors de son premier mariage et était maltraitée psychologiquement dans son second. Elle porte les marques d'une victime d'inceste et en manifeste les symptômes classiques.

Suivant la définition du dictionnaire Webster, l'inceste est « un rapport sexuel ou consanguin entre deux individus apparentés [...] lorsque cette parenté [...] leur interdit le mariage en vertu de la loi ou des coutumes*. »

J'abonde dans le sens de Susan Forward lorsqu'elle affirme que cette définition devrait inclure les gens qui

> *se considèrent eux-mêmes comme intimement liés, tels que les beaux-parents, les beaux-frères et les belles-sœurs, les demi-frères et les demi-sœurs et même les conjoints de fait qui ont assumé un rôle parental***.

Selon moi, l'inceste inclut tous les types de délits sexuels, qu'ils soient explicites, implicites ou émotionnels. Je considère l'inceste comme une des formes d'agression sexuelle, dont une autre est l'acte sexuel agressif perpétré par un étranger, mais ses effets peuvent être aussi dommageables.

L'inceste est un acte suscitant habituellement davantage de honte que toute autre forme d'abus. Mais l'inceste comporte l'élément supplémentaire de la trahison de la part de celui qui est censé être un protecteur. Lorsque les enfants sont victimes d'inceste, ils croient

---

* *Le Petit Robert* donne la définition suivante de l'inceste : « Relations sexuelles entre un homme et une femme parents ou alliés à un degré qui entraîne la prohibition du mariage. » *(N.d.T.)*

** FORWARD, Susan. *Betrayal of Innocence : Incest and Its Devastation*, New York, Penguin Books, 1979, p. 3-4.

fréquemment que c'est leur faute. En général, les enfants ne croient pas que leurs parents puissent être mauvais. Si papa *ne peut* être méchant et que l'enfant se sent *dégoûtant et mauvais*, alors c'est probablement l'enfant qui est mauvais.

Les enfants intériorisent également leurs parents dans leurs pires moments. Cela signifie que lorsque le parent agit de la manière la plus menaçante pour la survie de l'enfant, celui-ci enregistre les événements distinctement. Un père violent, rageur et alcoolique qui perd le contrôle est plus menaçant pour la survie de l'enfant qu'une mère qui utilise des mots pour le réprimander. L'enfant s'adapte à la menace et l'intériorise afin de survivre. L'enfant a besoin de son parent pour sa survie.

L'inceste renforce intensément la tragédie de l'enfant abandonné. L'inceste est une forme de violence ; c'est la profanation de la sexualité de l'enfant. Cela équivaut au viol de l'être même, puisque la sexualité est ce que nous sommes et non quelque chose que nous possédons.

Le drame de l'inceste se joue avec la confiance et la naïveté enfantines en toile de fond. Il est alimenté par un sens naturel du respect et le désir de plaire. Il atteint son dénouement par l'idéalisation du parent aux dépens d'un moi endommagé, à l'âme meurtrie, qui ne sera jamais plus le même. Il n'est pas étonnant que l'inceste soit tabou dans toutes les sociétés humaines.

LA DISSOCIATION

L'inceste est une forme dramatique de l'abandon, et ses conséquences sont aussi dramatiques. L'une de ces conséquences les plus importantes est la rupture du lien entre l'acte de victimisation et la réaction de la personne contre qui cet acte est perpétré. Parce que la profanation est tellement profonde, la défense l'est tout autant. Voilà ce que j'appelle l'« engourdissement instantané » et que l'on désigne techniquement par dissociation. Il s'agit d'un phénomène par lequel la victime quitte littérale-

ment son corps tellement la violence est intolérable. La répétition chronique des abus conduit la victime à perdre contact avec le souvenir de ce qui s'est passé. C'est pourquoi il est si difficile de régler un problème d'inceste. Le survivant peut n'avoir retenu aucun souvenir conscient de ce qui est arrivé. C'est aussi pourquoi il est si difficile d'intenter des poursuites contre les agresseurs. Un enfant terrifié comparaissant comme témoin qui est harcelé par un avocat de la défense est nettement à son désavantage.

Heureusement, le corps de la victime retient les *sensations* de cette expérience, car souvent ces « souvenirs corporels » permettent un travail de guérison. À travers un processus nommé « débriefing », les souvenirs et les sensations sont à nouveau reliés. Comme les souvenirs sont dissociés des sensations et que ces dernières sont tellement intenses pour la victime, l'existence même semble irréelle. La victime a l'impression d'être folle et croit qu'il y a quelque chose en lui ou en elle qui ne va pas bien. Les victimes perdent souvent le contact avec les gestes de leur agresseur.

La peur et la teneur sont les premières réactions de quiconque a été violenté. La victime veut fuir la menace et la peur. Mais elle demeure impuissante et sans contrôle. Plus la situation est intolérable, plus on doit s'en dissocier. Le corps enregistre la terreur et s'en imprègne. Par la suite, il enregistre la douleur, la colère, l'abandon et la honte. Lorsque la victime se dissocie de ses souvenirs, elle dépersonnalise souvent l'agresseur, surtout s'il s'agit d'un parent ou d'un membre de la famille. Plus tard, elle peut faire de fréquents cauchemars ou souffrir d'autres troubles du sommeil. Les souvenirs peuvent resurgir accidentellement sous forme de retours en arrière soudains et momentanés. Ou la victime peut se croire folle sans toutefois souffrir d'une psychose véritable.

L'aggravation de l'intensité du traumatisme peut causer un dédoublement de la personnalité, voire un trouble de personnalité multiple. Étant donné que la victime se dissocie de ses souvenirs, elle croit que ces symptômes la concernent directement. Ses mécanismes de défense ont

rompu le lien entre ses sentiments et l'événement traumatisant. En réalité, ces défenses sont des *réactions naturelles* à la violence*.

Le rétablissement des victimes d'abus sexuels repose sur leur capacité d'accomplir ce travail de débriefing pour accéder à leurs souvenirs. Il importe alors de retrouver le plus possible les détails concrets fondés sur l'expérience sensorielle ; ainsi, la victime peut reprendre le contact avec ce qui est vraiment arrivé. De cette façon, elle est capable de relier les réactions émotives à la violence sexuelle elle-même. Elle se rend compte que ce qu'elle ressent et la façon dont elle se comporte *dépendent de ce qui lui est arrivé et non de sa propre personne*.

La pédagogie pernicieuse joue un rôle prépondérant dans la tragédie de l'inceste et des délits sexuels en général. J'estime qu'elle autorise de façon implicite les délits sexuels en considérant les enfants comme la propriété des parents. Ce principe de propriété justifie l'inégalité. Puisque les enfants doivent obéir à leurs parents et les honorer à tout prix, implicitement, ces derniers détiennent des droits sur le corps de leurs enfants.

Deux de mes clientes ont subi des agressions sexuelles reposant sur ces motifs. À l'âge de 14 ans, l'une d'elles a été conduite dans la salle de bains par son père, qui lui ordonna d'écarter les jambes afin qu'il puisse s'assurer de sa virginité. Elle a prétendu qu'il était très religieux et qu'il accomplissait ainsi son devoir de parent. À 11 ans, une autre a été ligotée à son lit pendant que sa mère examinait des rougeurs à son vagin sous l'œil attentif du père. Son rôle de parent autorisait ce père à assister à un tel examen.

Je crois certainement que quantité de parents d'allégeance patriarcale sont scandalisés par les agressions sexuelles et ne les permettraient pas. Mais la croyance

* La plupart des informations données dans ce chapitre proviennent de conférences prononcées par Renee Frederickson, spécialiste en matière de violence sexuelle. Voir son livre *Repressed Memories* (New York : Simon & Schuster, 1992).

implicite que les parents sont propriétaires de leurs enfants crée un environnement plus risqué.

L'article de Cheryl McCall paru dans le numéro de décembre 1984 du magazine *Life* commence par ces mots : « On compte peut-être 34 millions d'Américaines adultes qui ont été victimes d'agressions sexuelles ? »

Ces chiffres choquent la plupart des gens parce que l'opinion généralement répandue veut que ce type de violence sexuelle soit limité à une sorte d'« histoire d'horreur » qui sous-entend presque toujours une relation sexuelle avec pénétration. La plupart croient que s'il n'y a pas pénétration physique, il n'y a pas délit sexuel. Mais la fausseté d'une telle croyance recueille un consensus de plus en plus large. De nombreuses personnes portent les cicatrices d'une agression sexuelle sans n'avoir jamais eu de relation sexuelle avec leur agresseur.

Nous ne disposons pas de données fiables quant aux agressions sexuelles perpétrées sur des garçons. On répète souvent qu'un garçon sur douze a été victime d'agression sexuelle à la fin de l'adolescence. À mon avis, ces chiffres seraient beaucoup plus élevés si nous considérions toute la gamme des agressions sexuelles.

La liste de contrôle ci-après énumère les caractéristiques communes des réactions à la violence sexuelle, sur les plans psychologique et comportemental. *Aucune caractéristique prise individuellement n'indique la présence de violence sexuelle. Il est nécessaire d'en compter plusieurs avant d'être en mesure d'en déduire qu'il s'agit d'un cas de violence sexuelle*. Il est donc nécessaire d'être très prudent dans votre propre analyse. Les mêmes conséquences symptomatiques s'appliquent à la fois au traumatisme de l'inceste et à n'importe quelle autre violence traumatisante. Il est dangereux de conclure hâtivement qu'un individu a été victime d'inceste.

- Comportement inapproprié ou connaissances inappropriées par rapport à l'âge réel
- Déni, illusion, dissociation, sentiments déplacés, dépersonnalisation, insensibilité psychique
- Irréalité

- Solitude, isolement et retrait
- Terreur, peurs excessives, phobies, anxiété, hypervigilance
- Troubles compulsifs, dépendances
- Hostilité, rage sexualisée, comportement passif/agressif
- Honte intériorisée
- Comportement de victime
- Délinquance, comportement criminel, prostitution
- Reproduction des sévices sur d'autres
- Problèmes liés au travail et à l'emploi
- Règle du silence – non-divulgation d'un secret
- Statut d'agresseur
- Somatisation des émotions (troubles psychosomatiques)
- Dédoublement de la personnalité (personnalité multiple)
- Troubles liés à l'alimentation
- Anéantissement de soi, confusion identitaire
- Dépression latente
- Comportement agressif et séducteur
- Perte d'identité sexuelle et de sa capacité de fonctionnement
- Limites sexuelles violées
- Problèmes liés à l'intimité
- Conception du moi et des autres comme des objets sexuels
- Confusion entre amour et sexualité
- Dépendance excessive et besoin de s'accrocher à des partenaires sexuels
- Cauchemars et troubles liés au sommeil
- Liens intergénérationnels et renversement des rôles
- Symptômes manifestés tôt dans l'enfance

- **Comportement inapproprié ou connaissances inappropriées par rapport à l'âge réel.** Chez les enfants, ce comportement peut apparaître alors que l'enfant simule l'acte du coït, essaie d'insérer un objet en forme de pénis dans un objet ou une personne, touche fréquemment ou tente de toucher les parties génitales

d'un adulte, reproduit la relation sexuelle avec des animaux ou des jouets. Ce peut être aussi le cas d'une fillette qui insère des objets dans son vagin. Par la suite, ce comportement peut impliquer la promiscuité ou la masturbation précoce, la prostitution précoce ou la fréquentation de personnes s'adonnant à de telles activités, le fait de devenir le Don Juan ou la dévergondée de la cour d'école. À l'âge adulte, il peut y avoir dysfonction sexuelle, que l'individu soit marié ou non. Les « problèmes liés au désir » dans le mariage sont souvent un symptôme d'inceste émotionnel.

- **Déni, illusion, dissociation, sentiments déplacés, dépersonnalisation, insensibilité psychique.** Ces phénomènes sont tous des défenses de l'ego. La dissociation est un mode de défense extracorporel. Dans son esprit et dans son imagination, la victime est ailleurs. C'est la principale cause de la perte de mémoire. Les émotions sont souvent déplacées, comme peut l'être une expérience quand un enfant, par exemple, commence à voir des monstres dans l'entrée ou devient la proie d'hallucinations. Dans le cas de l'inceste, l'enfant dépersonnalise souvent l'agresseur si celui-ci est un parent ou une personne ayant un lien de parenté avec lui. Le déni et l'illusion s'enracinent dans son idéalisation de sa famille ou de ses parents et dans sa croyance qu'il est lui-même quelqu'un de mauvais. Même s'il n'y a pas idéalisation, il continue à s'estimer mauvais.
- **Irréalité.** La victime croit que l'expérience du « moment » n'est pas réelle. Elle ne saisit pas ce que l'on nomme la réalité normale. Elle a du mal à comprendre pourquoi les autres éprouvent de l'intérêt pour ce qui les occupe. La victime peut perdre intérêt à la vie.
- **Solitude, isolement et retrait.** La victime se retire physiquement, elle veut être invisible et elle passe souvent inaperçue à moins d'agir de manière séductrice. Elle a tendance à s'esquiver et peut s'enfuir de chez elle ou quitter l'école ; elle peut fuir les conflits

ou les problèmes. Elle veut échapper à la vie et songe souvent au suicide.

- **Terreur, peurs excessives, phobies, anxiété, hypervigilance.** Une profonde terreur est souvent la principale conséquence de l'inceste. La victime qui s'est sentie sans défense et agressée éprouve un stress traumatique chronique. Cette terreur sans nom peut se manifester par une ou plusieurs phobies.
- **Troubles compulsifs, dépendances.** Les dépendances majeures sont la codépendance, l'alcoolisme, la toxicomanie, les troubles liés à l'alimentation et la dépendance à la sexualité.
- **Hostilité, rage sexualisée, comportement passif/agressif.** Les comportements fondés sur la colère se modèlent selon le camp choisi : victimes ou agresseurs. Les agresseurs seront agressifs et remplis de rage. Les victimes seront davantage passives/agressives. Habituellement, celles-ci sont envahies par la rage lorsqu'une relation prend fin.
- **Honte intériorisée.** La victime intériorise la honte et se sent souillée et déficiente en tant qu'être humain. Elle adoptera un comportement autodestructeur, soit en s'adonnant aux stupéfiants, en fumant ou en mangeant de manière excessive, autant de formes de suicide chronique.
- **Comportement de victime.** La victime place sa confiance en des gens qui ne sont pas fiables et finit par être la cible d'abus. Elle est attirée par d'autres victimes et ne distingue pas l'amour de la pitié. Son identité prend racine dans sa position de victime.
- **Délinquance, comportement criminel, prostitution.** Un comportement agressif et destructif peut apparaître dans l'enfance sous forme de pyromanie, d'atteinte à la propriété, de coups et de vols. Par la suite, la victime devient un délinquant et enfreint les lois existantes. Des études révèlent que 85 % des prostitués ont été victimes d'agressions sexuelles durant l'enfance. Un pourcentage élevé de femmes adonnées aux stupéfiants ont affirmé qu'elles ont été agressées sexuellement.

- **Reproduction des sévices sur d'autres.** La victime reproduit ce dont elle a souffert, soit en l'infligeant à autrui, soit en revivant le même scénario. Les relations multiples, les nombreux mariages, et les liens se terminant dans une opposition agresseur/victime sont souvent des conséquences des agressions sexuelles.
- **Problèmes liés au travail et à l'emploi.** Les victimes d'agressions sexuelles changent souvent d'emploi et manquent de constance par rapport à leur vie professionnelle. Elles semblent avoir perdu leur efficacité et leur compétence. Ce phénomène commence à l'école alors que l'élève n'obtient pas les résultats scolaires qu'il pourrait récolter au regard de ses capacités.
- **Règle du silence – non-divulgation d'un secret.** La non-divulgation d'un secret constitue un facteur important de la rupture entre la violence et les réactions des victimes d'agressions sexuelles face à l'abus. Plusieurs *n'ont jamais confié leur secret à qui que ce soit*. Celles qui en parlent se font souvent dire de garder le secret pour sauvegarder l'unité familiale. On peut aussi leur répondre qu'elles ont tout imaginé. La règle du silence empêche la victime d'exprimer ses émotions par rapport à l'événement et, par conséquent, elle ne peut régler ce problème de violence. (Je traite plus à fond de ce sujet dans mon livre *Secrets de famille*.
- **Statut d'agresseur.** Pour se sentir moins démunie, la victime s'identifie souvent avec son agresseur. Elle s'attache à lui et finit littéralement par se confondre avec lui. Par la suite, elle reproduit l'agression sur une autre victime.
- **Somatisation des émotions (troubles psychosomatiques).** Étant donné que les émotions sont réprimées, elles sont souvent somatisées. La victime tombe malade, et elle a ainsi la « permission » de se sentir aussi mal que ce qu'elle ressent. La maladie peut se révéler sur les mêmes parties du corps qui ont subi l'agression, comme des irruptions ou douleurs vaginales, un mal de gorge, une dysfonction anale ou intestinale, de l'asthme, une congestion de poitrine ou un mal de dos.

- **Dédoublement de la personnalité (personnalité multiple).** En société, la victime adopte un rôle très différent de celui qu'elle tient dans l'intimité. Lorsqu'elle se retrouve chez elle, son moi reproduit ce qui est survenu dans l'enfance, en toute sécurité toutefois puisqu'il ne s'agit plus du parent qui lui faisait peur, mais d'un époux, d'un amant ou de ses enfants. Lorsqu'une « histoire d'horreur » a engendré sa détresse, la victime peut développer plusieurs personnalités.
- **Troubles liés à l'alimentation.** J'en ai parlé dans le chapitre traitant des compulsions. Fréquemment, une victime d'agression sexuelle se protège par une obésité qui n'est pas d'ordre génétique. Elle utilise son excès de poids dans le but de rebuter l'agresseur ; cette obésité constitue donc une protection pour la victime. La graisse l'isole du danger tel un mur érigé autour d'elle. Souvent, cette graisse s'accumule à l'endroit où s'est produite l'agression – un ventre flasque peut cacher les parties génitales.
- **Anéantissement de soi, confusion identitaire.** La victime se sent différente des autres. Elle a l'impression d'être une marchandise défectueuse. Elle se sent souvent folle, sans manifester de psychose concomitante.
- **Dépression latente.** La victime peut vivre un stress post-traumatique. L'acte violent est déjà choquant en soi, mais la trahison le rend encore plus outrageant. Une tristesse et une peine chroniques s'ensuivent.
- **Comportement agressif et séducteur.** Souvent la victime d'agression sexuelle a l'impression de n'être seulement désirable que sexuellement. La sexualité devient alors pour elle un moyen de contrôle. La séduction est une façon symbolique de reprendre le contrôle sur l'agresseur et d'en finir avec l'incident. Les victimes d'agression sexuelle et les agresseurs se retrouvent avec une régularité étonnante.
- **Perte d'identité sexuelle et de sa capacité de fonctionnement.** C'est le contraire de la victime qui croit ne pouvoir s'identifier que sexuellement. Puisque le sexe est au cœur de ce que nous sommes, l'agression sexuelle constitue une atteinte au plus profond de son

être. La dysfonction sexuelle est une conséquence fréquemment observée chez la victime d'inceste. Celle-ci peut devenir impuissante, frigide, éprouver des pannes de désir ou vivre des retours en arrière pendant l'acte sexuel. La victime peut devoir puiser dans des fantasmes sadomasochistes pour pouvoir fonctionner sexuellement.

- **Limites sexuelles violées.** L'agression sexuelle viole le cœur même de l'être de la victime – ses limites physique, émotionnelle et spirituelle. C'est comme si on pouvait ouvrir à volonté la porte de son être sans qu'elle puisse contrôler les accès. Les limites violées ressemblent à un pays sans frontières et sans lois. En réaction à ces agressions, la victime peut se livrer à la débauche ou s'astreindre à la continence.
- **Problèmes liés à l'intimité.** La trahison et le choc chronique provoquent une sorte d'insensibilité émotionnelle. La crainte qu'inspire l'intimité est liée à la peur de la trahison et de la douleur. Chez les victimes d'agression sexuelle, cette insensibilité se manifeste à intervalles réguliers pendant le mariage et à l'intérieur des relations personnelles. Souvent, les victimes s'éloignent de l'amour véritable, de l'affection et de l'intimité, et sont plutôt attirées par des êtres agressifs susceptibles de les rejeter. Les victimes sont peu habiles à évaluer le degré de fiabilité des autres. Les victimes sont piégées dans un contexte de violence familiale et recherchent souvent des relations enchevêtrées. Elles nouent des relations basées sur le lien fantasmatique. « Si seulement je donnais davantage, si j'essayais encore, si je faisais l'amour plus souvent, alors peut-être qu'il m'aimerait. » Elles reconstruisent souvent ce dilemme avec un conjoint ou un époux du même type que l'agresseur.
- **Conception du moi et des autres comme des objets sexuels.** Une fois qu'elle a été agressée, la victime se réfugie en elle-même. Ce retrait intérieur, en plus des habitudes d'apitoiement sur soi et des recours aux calmants, est à l'opposé de l'amitié et de la réciprocité. La personne agressée devient un objet. L'absence de

parents pour prendre soin de lui, conduit l'enfant à se concevoir comme un objet. Sucer son pouce et se masturber précocement sont des façons de se prendre pour un objet et de se faire plaisir. Lorsque nous nous prenons pour un objet, nous avons tendance à projeter cette réalité sur les autres. Considérer l'autre ou soi-même comme un objet sexuel est une conséquence des sévices sexuels, conception que notre société dans son ensemble encourage. La femme idéale porte des vêtements de taille 10. La pornographie en est une manifestation poussée à l'extrême qui glorifie les parties génitales au détriment de l'être.

- **Confusion entre amour et sexualité.** Les victimes d'agression sexuelle confondent souvent l'amour et la sexualité. Elles croient qu'on ne peut les aimer que si elles sont sexuellement désirables. Elles croient qu'elles doivent être les meilleurs partenaires sexuels possibles, sinon elles seront abandonnées et rejetées.
- **Dépendance excessive et besoin de s'accrocher à des partenaires sexuels.** Puisque l'abandon et la honte détruisent le lien interpersonnel entre les parents et l'enfant, l'enfant agressé sexuellement ne peut dépendre de personne. Ses besoins naturels de dépendance au cours de son développement sont négligés. Il grandit donc en abritant en lui un enfant dont les besoins ne sont pas pleinement comblés. Le fait de s'accrocher est un mécanisme de défense pour éviter l'abandon.
- **Cauchemars et troubles liés au sommeil.** Souvent la victime a été agressée la nuit dans son propre lit. La terreur nocturne, les cauchemars récurrents, le sommeil excessif ou la crainte d'aller dormir peuvent résulter d'une agression sexuelle.
- **Liens intergénérationnels et renversement des rôles.** Les enfants sont victimes des contraintes exercées sur eux pour que les besoins d'équilibre du système familial soient satisfaits. Si l'union des deux parents est stérile sur les plans sexuel et émotionnel, le père fera de sa fillette sa petite princesse. Il pourra même finir par nourrir des fantasmes à son sujet. Même s'il ne passe jamais à l'acte, ces fantasmes secrets se répercutent

sur l'enfant. Elle deviendra l'épouse affective de son père, et satisfera ses besoins émotionnels ou ses besoins sexuels cachés sous le couvert de l'affection. La mère pourra agir de même avec l'un ou plusieurs de ses fils. Chaque parent peut aussi créer des liens avec un époux de substitution du même sexe.

- **Symptômes manifestés tôt dans l'enfance.** Outre un comportement inapproprié à l'âge, une agression sexuelle perpétrée tôt pendant l'enfance peut entraîner certains autres phénomènes. Il peut s'agir d'ecchymoses inexpliquées ; de régressions, comme mouiller ou salir ses vêtements après l'étape réussie de l'apprentissage de la propreté ; de manifestations publiques de régression ; de jeux avec ses selles à un âge anormal ; de troubles intestinaux ou vaginaux (douleurs, rougeurs) ; de réactions traumatiques (par exemple, crier ou hurler pendant un examen vaginal) ; de manifestations régressives comme mouiller son lit pendant une période prolongée, sucer son pouce ; de sautes d'humeur théâtrales ; d'une attitude d'agressivité ; d'éclats soudains sans véritable provocation ; d'actes d'automutilation ; de paroles ou de pensées suicidaires ; de comportements comme gratter sa peau ou des gales jusqu'au sang, se rouer de coups, se couper, se donner des claques, porter deux slips ou davantage et refuser d'en changer ; de manifestations somatiques chroniques (par exemple, maux de gorge ou d'estomac, haut-le-cœur, asthme ou troubles respiratoires).

Cette liste de contrôle est loin d'être complète. Si vous croyez que vous avez été agressé sexuellement, mais que vous n'en avez gardé aucun souvenir, cette liste peut vous aider à découvrir si vous êtes un enfant-adulte issu d'une famille où sévissaient les agressions sexuelles. Faites bien attention dans votre appréciation. Faites confiance à votre propre expérience si vous sentez que l'on cherche à vous persuader de découvrir des souvenirs d'agressions sexuelles.

Au cours des dernières années, plusieurs personnes se sont présentées en se plaignant que leur thérapeute

les avait convaincues qu'elles avaient été victimes d'agression sexuelle. Elles prétendaient que les suggestions de leur thérapeute les avaient amenées à rapporter de faux souvenirs. Certains croient qu'il s'agit du « syndrome des faux souvenirs ». Je ne possède pas la compétence nécessaire pour juger de ces plaintes. Je persiste à croire qu'il est toujours possible de se faire suggérer de faux souvenirs. Les personnes qui ont souffert d'abandon sous la forme de sévices traumatiques prennent souvent les suggestions des autres comme s'ils devaient obéir à des ordres.

Si vous n'avez aucun souvenir d'avoir été agressé sexuellement, considérez les indications suivantes avant de conclure que vous l'avez été :

1. Repérez plusieurs (cinq ou six) symptômes énumérés plus haut.
2. Trouvez un expert (membre d'une association et réputation établie) et demandez-lui son avis d'expert sur la possibilité que vous ayez été victime d'inceste.
3. Si c'est possible, trouvez au moins un témoin prêt à collaborer ou tentez de retracer certains faits susceptibles d'appuyer formellement votre impression d'avoir été agressé.
4. Reposez-vous pendant six mois sur la conviction que vous avez survécu à une agression sexuelle et voyez si cela vous apporte un éclairage sur vos problèmes familiaux, certains aspects de votre existence et votre comportement passé. Si ce n'est pas le cas, oubliez cette impression.

Par-dessus tout, ne cherchez pas à faire face à votre agresseur avant d'avoir réglé les troubles de stress post-traumatique résultant de l'agression. Ne considérez aucune forme de confrontation sans le soutien de votre thérapeute ou de vos amis. Une confrontation pour agression sexuelle comporte également une dimension légale, et on ne devrait pas y recourir de manière impulsive.

Notre interprétation habituelle de l'agression sexuelle est extrêmement limitée. Une personne sur cent a vécu

les horreurs décrites dans les journaux, les tribunes téléphoniques et à l'intérieur des services de protection de la jeunesse. Tout cela est déjà assez pénible ! Si un individu sur cent était atteint d'une maladie contagieuse, nous serions tous vaccinés.

Les agressions sexuelles impliquent des familles entières. Pia Mellody, une pionnière dans le traitement de la codépendance et des survivants d'agression sexuelle pendant l'enfance et œuvrant au The Meadows Treatment Facility à Wickenberg (Arizona), établit comme suit les différentes formes d'agression sexuelle* :

1. L'agression sexuelle physique

Cette forme d'agression suppose des attouchements sexuels. Cela inclut des baisers ou des étreintes à caractère sexuel ; toute forme de caresses ou de touchers sexuels ; la pénétration anale et les relations buccogénitales ; la masturbation de la victime ou la masturbation forcée de l'agresseur par la victime ; les rapports sexuels proprement dits.

2. L'agression sexuelle explicite

Il peut s'agir de voyeurisme ou d'exhibitionnisme, tant à l'extérieur qu'à l'intérieur de la résidence familiale. Souvent les parents agressent sexuellement leurs enfants en s'adonnant au voyeurisme et à l'exhibitionnisme. L'excitation sexuelle du parent est le critère sur lequel repose l'agression. Parfois, le parent est si peu conscient de sa propre sexualité qu'il ne se rend pas compte du caractère sexuel de son comportement. L'enfant ressent presque toujours une sorte de « dégoût » devant un tel comportement.

L'une de mes clientes m'a raconté que son père lui lançait un regard concupiscent quand elle sortait de la salle de bains en petite culotte. D'autres affirmaient

* J'ai extrait cette classification des conférences données par Pia Mellody et enregistrées sur cassettes. Pia Mellody est une pionnière dans ce domaine portant sur la compréhension de plus en plus répandue de l'ampleur et des conséquences de l'agression sexuelle.

n'avoir aucune intimité dans la maison, notamment dans la salle de bains. J'ai compté une douzaine de clients dont la mère lavait les parties génitales jusque vers l'âge de huit ou neuf ans.

Les enfants peuvent ressentir un certain éveil sur le plan sexuel en présence de leurs parents. Ce n'est pas de l'abus sexuel, à moins que l'un des parents n'ait initié la chose. Tout repose sur le parent. Je ne parle pas des parents qui ont de temps en temps une pensée ou une émotion de nature sexuelle. Je parle de celui qui utilise un enfant pour sa propre stimulation consciente ou inconsciente.

3. L'agression sexuelle implicite

L'agression verbale. C'est le discours inconvenant : par exemple, le père, ou n'importe quel autre homme significatif, parle des femmes comme de « putains » ou de « connes » ou les noms sexuels relatifs à des objets. Ce peut être la mère, ou une autre femme significative, qui déprécie l'homme sur le plan sexuel. Cela implique aussi des parents ou des gardiens qui doivent absolument tout connaître des détails intimes de la vie des enfants, qui posent des questions sur la physiologie sexuelle de l'enfant ou qui cherchent à savoir les moindres détails d'un rendez-vous amoureux.

L'agression sexuelle implicite peut aussi concerner des informations déficientes en matière de sexualité. Plusieurs de mes clientes ne savaient ce qui leur arrivait lorsqu'elles ont commencé à avoir leurs menstruations. Trois autres clientes n'ont pas su avant l'âge de 20 ans que leur vagin était constitué d'un orifice.

Une autre forme d'agression sexuelle implicite se rencontre lorsque l'un des parents discute de sexualité devant les enfants dont l'âge est inapproprié pour de tels propos. Il en est de même lorsque l'un des deux parents fait des remarques sexuelles à propos des organes génitaux de leurs enfants. J'ai reçu en consultation deux clients qui avaient été traumatisés par les

commentaires de leur mère à propos de la grosseur de leur pénis. J'ai également rencontré des clientes dont le père ou le beau-père ne se gênait pas pour les taquiner à propos de la grosseur de leur poitrine ou de leurs fesses.

Le viol des frontières personnelles. Cela survient par exemple lorsque les enfants sont témoins des ébats sexuels de leurs parents. Cette situation peut survenir si les parents ne ferment ni ne verrouillent leur porte. Ce peut aussi être lié au fait que les enfants n'ont droit à aucune intimité. On entre dans la salle de bains sans frapper. On ne leur apprend pas à verrouiller leur porte et on ne leur donne pas la permission de le faire. Les parents doivent enseigner aux enfants les convenances en matière de nudité, c'est-à-dire qu'ils doivent être vêtus de manière convenable à compter d'un certain âge.

Les enfants sont naturellement curieux sur le plan sexuel. À partir de 3 ans, surtout entre 3 et 6 ans, les enfants commencent à remarquer le corps de leurs parents. Ils sont souvent obsédés par la nudité. La mère et le père doivent prendre garde de se promener nus devant les jeunes enfants. Si la mère est nue et n'est pas stimulée sexuellement, il ne s'agit pas d'agression sexuelle. Elle agit seulement de manière dysfonctionnelle. Elle ne limite pas ses frontières sexuelles.

Le recours aux lavements en bas âge peut également être abusif et être susceptible d'entraîner une dysfonction sexuelle. Les lavements peuvent constituer une violation des frontières corporelles.

4. L'agression sexuelle d'ordre émotionnel

L'agression sexuelle d'ordre émotionnel résulte de liens intergénérationnels. J'ai parlé de l'enchevêtrement qui fait que les enfants prennent sur eux les besoins implicites du système familial. Très souvent voit-on l'un des deux parents d'un mariage dysfonctionnel se lier de façon inappropriée avec l'un de leurs enfants. *En réalité, les parents utilisent l'enfant pour*

combler leurs besoins émotionnels. Cette relation peut facilement se teinter de sexualité ou de romantisme. La fillette peut devenir la petite princesse du père ou le fils peut devenir le petit homme de la mère. Dans les deux cas, l'enfant est abandonné. Le parent comble ses propres besoins aux dépens de ceux de l'enfant. L'enfant a besoin d'un parent, pas d'un conjoint.

Pia Mellody donne la définition suivante de l'agression sexuelle émotionnelle. Elle dit qu'il y a agression sexuelle émotionnelle lorsqu'« un parent se lie avec l'enfant de manière plus importante qu'avec son épouse (ou époux) ».

Parfois les deux parents se lient émotionnellement avec un enfant. Celui-ci essaie de répondre aux émotions de ses deux parents. Le père de l'une de mes clientes entrait dans sa chambre au beau milieu de la nuit et l'emmenait avec lui dans le lit de la chambre d'ami. Il agissait de la sorte surtout pour punir sa femme qui refusait ses avances sexuelles. Leur fille a beaucoup souffert de cette attitude, et il en a résulté une confusion concernant son identité sexuelle.

Un lien intergénérationnel peut exister entre un parent et un enfant du même sexe. Dans notre culture, la forme la plus répandue de ce lien est celui qui existe entre une mère et sa fille. La mère éprouve souvent une rage d'ordre sexuel ; elle craint et déteste les hommes. Elle utilise sa fille pour combler ses besoins émotionnels et lui transmet aussi ses sentiments à propos des hommes. J'ai souvent rencontré des filles qui avaient été victimes d'agression sexuelle physique de la part de leur mère.

Il est important de se demander si c'est le parent qui doit combler les besoins de son enfant ou le contraire. Bien que l'enfant puisse adopter un comportement sexuel approprié à son niveau de développement, *dès qu'un adulte agit de manière sexuelle envers son enfant, on peut parler d'agression sexuelle*. Les frères et sœurs plus âgés commettent aussi ce type d'agression sexuelle. En général, un comportement

sexuel entre enfants du même âge ne relève pas de l'agression sexuelle, à moins que l'un des deux enfants n'ait déjà été agressé et qu'il ne reproduise l'agression sur l'autre enfant. Le principe de base, c'est que lorsqu'un enfant fait l'objet d'une « mise en actes » sexuelle avec un enfant de trois ou quatre ans son aîné, c'est une agression sexuelle.

LES AGRESSEURS SEXUELS

Voyons maintenant le profil des agresseurs sexuels. Les agresseurs sexuels sont sexuellement excités par les enfants et ne voient apparemment rien de mal à se satisfaire au détriment de ces derniers. Ce n'est pas toujours vrai, mais la plupart du temps, *l'agresseur considère que l'enfant n'a aucun droit*. La plupart des agresseurs ont été eux-mêmes victimes d'agressions. La moitié d'entre eux ont été agressés sexuellement ; l'autre moitié ont souffert d'autres types de mauvais traitements, la plupart du temps de nature physique. Presque tous les agresseurs sont dépendants de la sexualité, même si tous les dépendants sexuels ne sont pas des pédophiles. La plupart sont retardés sur le plan émotionnel et se sentent inadéquats dans un monde d'adultes. Ils recherchent auprès des enfants le respect, l'affection et la sexualité. Ils sont souvent alcooliques ou toxicomanes. Ils contrôlent mal leurs impulsions, particulièrement celles d'ordre sexuel. La plupart ont entretenu de piètres relations avec leur parent du même sexe, et l'image qu'ils se font d'un homme ou d'une femme est plutôt imprécise.

Les agresseurs d'enfants mènent une vie secrète, et leurs conjoints, collègues et amis intimes ignorent tout de leur comportement. Lucy Berliner, une thérapeute de Seattle, citée dans un article de Cheryl McCall, affirme : « La plupart d'entre nous perçoivent les agresseurs d'enfants comme des monstres, jusqu'à ce que nous nous apercevions que nous en connaissons un. » Ce sont des membres de notre club ou des hommes respectés de notre paroisse. En fait, un nombre disproportionné

d'agresseurs sexuels paraissent très religieux si nous les observons de l'extérieur.

LES SYSTÈMES FAMILIAUX INCESTUEUX

Les agresseurs de sexe masculin sont les plus nombreux. Sur 4 millions d'agresseurs connus, seulement 5 % sont des femmes, et plus d'hommes que de femmes sont dépendants de la sexualité. Les femmes sont le plus souvent les codépendantes de ces hommes, et c'est particulièrement vrai dans les familles incestueuses. La mère est codépendante, et il est possible qu'elle soit de connivence avec le père lorsque celui-ci se sert des enfants comme victimes. *Tout comme dans les autres types de famille compulsive, nous retrouvons le conjoint dépendant et la conjointe elle-même dépendante ou codépendante*. L'épouse peut tolérer les agressions que ce soit activement ou passivement.

La connivence active signifie que l'épouse participe en fait à l'agression même ou qu'elle la permet en toute connaissance de cause.

La connivence passive sous-entend que l'épouse est tellement attachée à l'agresseur – soit qu'elle en soit dépendante ou qu'elle ait été agressée – qu'elle ne se rend pas compte de ce qui se passe.

Les membres d'une famille incestueuse sont gravement atteints et ont besoin d'une forme quelconque d'aide. Même si vous n'avez pas été agressé sexuellement pendant votre enfance, vous portez quand même les secrets cachés du système familial. Au sein d'un tel système, les enfants sont chargés de rendre explicite ce qui est implicite, et ils transposent en actes les secrets et l'inconscient du système. Cette transposition peut même survenir dans la génération suivante. Deux de mes clients portaient en eux des secrets sexuels cachés transmis par les générations précédentes.

Un de ces clients, Roger, est issu d'une famille très religieuse. Son père était autoritaire et contrôlant. Il est le sixième d'une famille de neuf enfants. Le deuxième et

le sixième enfant se lient souvent avec la mère. Ce lien sous-entend que l'enfant prend sur lui le rôle de combler les besoins émotionnels de la mère, qu'ils soient conscients ou inconscients. La mère de Roger a été victime d'inceste et n'a jamais résolu son problème. Elle n'a jamais fait son travail de débriefing. Par conséquent, Roger transporte le secret sexuel non résolu de sa mère à travers le lien créé avec elle. Il est venu me consulter parce qu'il était effrayé par ses rêves et même par ses fantasmes dans lesquels il agressait sexuellement des enfants.

Selon la classification du psychologue Patrick Carnes, dans son livre *Out of the Shadows : Understanding Sexual Addiction* (*S'affranchir du secret : comprendre la dépendance sexuelle*), Roger serait un cas de dépendance sexuelle de niveau I. Ce niveau est caractérisé par la séduction compulsive des femmes ou des hommes, la masturbation compulsive, la pornographie doublée ou non de masturbation compulsive, la drague et la prostitution. Selon Carnes, le niveau II porterait sur des actes comme le voyeurisme, l'exhibitionnisme, l'indécence et les appels obscènes, tandis que le viol, l'inceste et les agressions tiendraient du niveau III.

Cette gradation tient compte de la sévérité des risques de comportement sexuel en vertu des normes acceptées par notre culture. Les niveaux II et III impliquent toujours l'existence d'une victime et sont condamnés par la loi. Les délits du niveau III causent le plus grand tort à la victime, et le coupable s'expose à une peine plus sévère.

Mon client était un séducteur de femmes. Ses fantasmes à propos d'une agression potentielle le perturbaient beaucoup. Il n'était même pas conscient de souffrir d'une dépendance à la sexualité, car il ne faisait pas la différence entre le niveau I et son attitude de « bon gars qui veut simplement avoir du plaisir ». Je crois qu'il a véhiculé les problèmes incestueux non résolus de sa mère et a construit sur eux ses fantasmes d'agression. Il reproduisait aussi la « honte intériorisée » issue de la dépendance religieuse de sa famille. Ces deux éléments sont à la source de sa dépendance sexuelle.

Une autre de mes clientes, Ophélie, éprouve les mêmes problèmes de lien. Elle véhicule l'inceste inconscient et non résolu de sa mère. Elle a fait face à ses terreurs sexuelles en renonçant complètement à la sexualité. Elle est une catholique rigide et dévote. Elle a pratiqué la continence pendant quarante ans, refusant les rendez-vous galants ou un autre mariage au nom de sa foi religieuse. Elle est liée de façon inappropriée à ses trois fils. Chacun d'entre eux est un dépendant sexuel et véhicule la rage sexualisée de sa mère, ayant été affecté négativement par la sexualité réprimée d'Ophélie. Celle-ci a souvent eu un comportement exhibitionniste devant ses fils, et elle le faisait inconsciemment. En d'autres mots, elle n'était pas consciente de sa façon d'agir et de son impact sur la vie sexuelle de ses fils.

Dans notre culture, les familles incestueuses sont nombreuses. La victimisation sur le plan sexuel est transmise par le biais de la connivence qui prévaut entre l'agresseur et les victimes du système familial incestueux. Les agresseurs ont un jour été des victimes qui se sont liées à leur agresseur, dans une sorte de désespoir. Ils continuent à reproduire ces agressions sur leur progéniture. Ils font subir à leurs enfants ce qu'ils auraient aimé faire subir aux parents qui les ont agressés. Comme l'enfant à l'intérieur de l'adulte idéalise le parent par son lien fantasmatique, il se sent mauvais et honteux. Et le cycle se perpétue.

LES ENFANTS-ADULTES DE FAMILLES OÙ SÉVISSAIT LA VIOLENCE PHYSIQUE

Je n'oublierai jamais Hubert. C'était l'un des hommes les plus remarquables qu'il m'ait été donné de rencontrer. Il était séduisant et extrêmement intelligent. Il avait failli faire fortune à plusieurs reprises. Il savait comment s'y prendre pour y arriver, sauf qu'il ne concluait jamais la transaction. Chaque fois, il y « réussissait presque ». Il s'était marié à plusieurs reprises. J'ai rencontré deux de ses épouses qui ne correspondaient pas du tout à

l'image que je m'en étais faite. Les deux étaient particulièrement peu attirantes et détestaient les hommes, moi y compris, comme j'ai pu le comprendre pendant les séances de consultation.

Hubert faisait partie des enfants-adultes de parents alcooliques (EADA), et comme la plupart des membres de cette association, il avait été agressé physiquement durant son enfance. On estime que les deux tiers des EADA ont été victimes de violence physique. Quand je lui ai posé des questions sur son enfance la première fois, il m'a dit que son père les avait tabassés, lui et son frère. « Mais », s'était-il empressé d'ajouter, « nous le méritions ».

Il m'a fallu plusieurs séances avant d'obtenir les détails scabreux. Cette brutalité dont il me parlait, c'était que son père submergeait sa tête dans la cuvette en le giflant plusieurs fois au visage. Et comme si ce n'était pas assez horrible, le père urinait dans la cuvette avant d'y plonger la tête de son fils. Parmi les fautes habituelles qui *justifiaient* une telle punition, il y avait le fait d'avoir acheté des bonbons avec l'argent qui devait servir pour le repas du midi, ne pas avoir fait son lit et avoir répliqué à la bonne.

De nombreux chercheurs estiment que l'agression physique est la forme la plus commune de violence. *La pédagogie pernicieuse encourage les punitions corporelles puisque ce serait un bon moyen d'enseigner aux enfants le respect et l'obéissance envers leurs parents*. La violence envers les enfants et les femmes, et la tolérance à l'égard de ce phénomène font partie d'une ancienne tradition qui a envahi notre culture.

De toutes les formes d'agression, la violence physique est celle où se nouent les liens les plus solides. Terrorisée, la victime se lie à son agresseur, car elle craint pour sa vie. Ce type d'agresseur est habituellement plus retardé dans son développement que toute autre catégorie d'agresseurs. Donc, les épouses et les enfants de familles où règne la violence vivent sous la férule d'un adulte qui se comporte de manière très immature.

Voici les caractéristiques d'un parent qui pratique l'agression physique : il se sent isolé ; il a une piètre

image de lui-même ; il est insensible aux émotions des autres ; habituellement, il a lui-même été agressé physiquement ; il a été privé d'une mère qui aurait comblé ses besoins d'amour et de réconfort ; il dénie ses problèmes et leur impact ; il a l'impression de n'avoir personne à qui se confier ; il nourrit des attentes irréalistes concernant ses enfants ; il s'attend à ce que ceux-ci comblent ses besoins de réconfort et d'attention ; lorsque ses enfants n'y parviennent pas, il se sent rejeté et réagit par la colère et la frustration ; il traite ses enfants comme s'ils étaient beaucoup plus âgés qu'ils ne le sont en réalité. Fait intéressant, chez les parents biologiques, on compte 5 % d'agresseurs en plus chez les mères que chez les pères.

Nous ne possédons pas de données fiables sur l'étendue du phénomène de la violence physique. Les informations dont nous disposons ne touchent que les cas signalés aux autorités. Cela exclut ceux qui ne nécessitent pas de soins médicaux, ceux qui y recourent, mais qui n'ont pas été identifiés comme des cas d'agression, et ceux identifiés comme tel, mais non rapportés. On estime à plus de 200 le nombre de cas non signalés pour chaque cas qui l'est.

La violence physique à l'endroit des enfants est une longue histoire. Dans un article du *The Harvard Educational Review* daté de novembre 1973, R. I. Light raconte qu'au temps des colonies américaines, un père détenait des droits absolus sur ses enfants. L'usage permettait de les fouetter pour briser leur volonté.

La comptine bien connue « La vieille dame qui vivait dans un soulier » témoigne de l'acceptation répandue de l'usage de la fessée. Quand j'étais enfant, je me questionnais sur la pertinence de cette comptine. Quelle merveilleuse façon de terminer la journée – un bol de gruau d'avoine sans pain et une bruyante fessée à coups de fouet.

Le fondement rationnel de l'utilisation de la fessée avec les enfants comporte deux aspects : les parents se croient propriétaires des enfants et ils sont convaincus

qu'il est nécessaire de briser la volonté trop forte des enfants.

Pour encourager cette pratique, on cite souvent la Bible. Le bâton dont on parle dans la Bible était originellement le bâton du berger. Façonné de chêne et mesurant environ un mètre de long, son extrémité était recouverte de silex ou de métal, et il servait à chasser les loups et à aider son troupeau hésitant à traverser des rivières difficiles. Moïse a plus tard élargi la signification de ce bâton pour en faire un symbole d'autorité. L'instrument symbolisait la présence de Dieu, et on l'utilisait la plupart du temps pour guider gentiment le peuple sur la bonne voie. Presque nulle part dans les Saintes Écritures peut-on lire qu'il était permis couramment de donner la fessée aux enfants. Quelques textes isolés sont devenus un système pédagogique en lui-même. Il faut comprendre que la société des temps bibliques n'avait rien de démocratique.

Au sein d'une famille dysfonctionnelle, la violence physique constitue la norme. Cela inclut les fessées proprement dites ; l'obligation d'aller chercher ses propres instruments de torture, comme des ceintures, des cravaches, etc. ; des coups de poing, des claques, des gifles, des coups de pied ; des gestes comme bousculer un enfant, l'étouffer, le secouer, le pincer, le torturer en le chatouillant ; les menaces de violence ou d'abandon ; les menaces de l'envoyer en prison ou d'appeler la police ; et même le simple fait d'être témoin de violence dirigée contre un parent ou ses frères et sœurs.

Cette dernière catégorie revêt une importance cruciale dans les foyers où les femmes sont battues. La situation d'un enfant témoin de la brutalité du père envers sa mère équivaut à celle d'un enfant victime de brutalité. Être témoin de la violence, c'est être soi-même violenté.

En 1988, lors d'une conférence organisée par le maire de Houston, la ville où je réside, j'ai parlé du problème des femmes battues. Dans cette ville, une femme sur quatre l'était. Les informations sur le sujet continuent à s'accumuler, et les cas se multiplient à un rythme effarant.

La construction d'un lien d'attachement à la violence

La création d'un lien avec la violence relève d'un paradoxe qui peut nous laisser perplexes. Nous pourrions croire que la violence physique est si traumatisante que la victime ne voudrait plus jamais s'approcher de son agresseur. En fait, l'inverse est beaucoup plus près de la vérité. Être battu et humilié est si honteux que le sens de valeur personnelle chez la victime en est grandement affecté. Plus une victime est battue, plus ce sens s'amenuise. Plus elle croit qu'elle est nulle et déficiente comme être humain, plus *ses choix sont réduits*. Elle devient alors attachée à la violence.

La résignation apprise

La théorie de la résignation apprise tente d'expliquer le lien paradoxal qui s'établit avec la violence. Cette théorie a été élaborée par Martin Seligman. Il a émis l'hypothèse que les chiens soumis à un renforcement négatif non accidentel peuvent apprendre que leur comportement volontaire n'a aucun effet pour contrôler ce qui leur arrive. Lorsqu'il advient une répétition du stimulus original, l'instinct qui pousse le chien à réagir est entravé.

On a procédé à divers types d'expériences afin de confirmer cette hypothèse, tant sur les chiens, les chats, les oiseaux, les rats, les souris, les poissons, les singes que sur les humains. Certains animaux ont intégré l'impuissance à un rythme plus rapide que d'autres, de même qu'ils ont appris à être impuissants dans un plus grand nombre de situations. Une seule situation a suffi pour que cet apprentissage s'opère chez certains d'entre eux. D'autres ont généralisé l'acquisition et se sont montrés impuissants à réagir à toutes les formes de comportement stressant.

L'étude de Seligman illustre très bien ce principe. Son équipe de chercheurs a placé des chiens dans des cages et leur a administré des chocs électriques au hasard et à divers intervalles. Les chiens ont rapidement appris

qu'en dépit de leurs réactions, ils ne pouvaient pas contrôler l'émission de décharges. Au début, ils ont exploré divers mouvements pour tenter de s'échapper, mais rien n'y faisait. Ils ont alors mis fin à toute action volontaire et se sont résignés. Les chercheurs ont ensuite modifié la procédure et ont essayé d'enseigner aux chiens à échapper aux décharges en se rendant de l'autre côté de la cage. Les chiens sont demeurés passifs et impuissants. Même quand on a laissé la porte ouverte et qu'on a indiqué la sortie aux chiens, ceux-ci ont refusé de bouger et n'ont pas évité les décharges.

Plus les chiens étaient jeunes au moment de l'administration d'un tel traitement, plus il a fallu de temps pour surmonter les effets de cette prétendue résignation apprise.

Un journal de la Floride a publié un reportage qui illustre bien ce concept de la résignation apprise. On a offert 100 jolies chambres d'hôtel aux sans-logis d'une ville de la Floride. Seules quatre personnes en ont profité.

Cette théorie appliquée aux cas des femmes et des enfants victimes de violence peut expliquer l'impuissance qui les paralyse. En grandissant, les enfants tentent d'établir le même type de relations, alors que les femmes ne cherchent pas à se libérer de ce type de lien.

Ce phénomène dépend de l'être violenté lui-même qui est convaincu de sa propre impuissance. L'enfant ou la femme battus se déterminent en fonction d'un système cognitif négatif qui est en fait un système de valeur négatif. Ils croient vraiment que leur situation est sans issue. C'est la raison pour laquelle les victimes de violence n'essaient pas de se libérer de leurs agresseurs.

Les enfants sont en réalité aussi impuissants qu'ils croient l'être, tandis que les femmes croient qu'elles sont impuissantes sans l'être vraiment. Les enfants victimes de violence physique ont tendance à généraliser leur sentiment d'impuissance. Ils se sentent sans défense dans toutes les situations défavorables. De tels enfants finissent par tout reporter sur l'extérieur, y compris leur propre pouvoir. Ils croient que des facteurs qu'ils ne

peuvent contrôler sont à l'origine de presque tous les événements de leur existence.

Souvent l'enfant battu se retrouve dans une famille où la mère l'est aussi. Une fillette qui voit sa mère se faire battre grandit en croyant qu'elle ne pourra éviter de l'être. Tout comme sa mère, elle croit que les femmes ne peuvent échapper à la coercition masculine.

Un petit garçon peut devenir la victime de la rage réprimée de sa mère et subir la brutalité de celle-ci. S'il a été témoin de la violence de son père, il peut grandir en intégrant la croyance en la suprématie masculine et la vision stéréotypée de la domination mâle au sein de la famille. Les garçons s'identifient avec les agresseurs violents et, souvent plus que les filles, deviennent eux-mêmes des agresseurs. Développer un lien d'attachement avec l'agresseur est une façon de surmonter le sentiment d'incapacité et d'impuissance. La victime qui se lie avec un agresseur se détache littéralement de sa propre réalité et devient l'agresseur. De cette façon, elle croit pouvoir survivre. La plupart des agresseurs ont déjà été des victimes qui se sont attachées à leur agresseur. Les maris et les parents violents ont probablement déjà été des victimes sans défense.

J'ai été fasciné par ma réaction intense pendant la projection du film *Rambo** ; manifestement, une impressionnante quantité de cinéphiles ont réagi comme moi. Dans ce film, Rambo est traqué par le shérif et ses adjoints, des personnages injustes et abusifs représentant l'autorité. Par la suite, il finit par tous les tuer et il détruit complètement la ville où il les a rencontrés. Le traitement abusif infligé à Rambo touche l'enfant agressé et vengeur qui sommeille en chacun de nous. Bien que l'adulte en moi respectueux des lois soit horrifié, l'enfant en moi applaudit à ces crimes.

---

* Version française de *First Blood (N.d.T.)*.

Les familles où sévissent la violence physique et les agressions sexuelles ont tendance à être assujetties aux règles de la pédagogie pernicieuse. Le profil de ces familles présente des frontières hermétiques et rigides érigées autour d'elles. Ces frontières ont souvent comme fondements des croyances religieuses très enracinées et la conviction de la nécessité d'atteindre la perfection et de suivre des règles strictes. De cette façon, toute la famille est prisonnière d'une dynamique qui repose sur des frontières qui bloquent l'accès à tout ce qui vient de l'extérieur. Les douleurs et les peines deviennent un secret de famille. Les règles d'obéissance aux adultes interdisent aux enfants de parler. À cause de son système rigide et son contrôle hiérarchique, les nouvelles informations n'arrivent pas jusqu'à la famille. Les règles religieuses de la famille (d'ordinaire fondamentalistes ou très autoritaires) qualifient d'« humanisme séculier » toutes les autres règles provenant de l'extérieur. Toute information d'ordre psychologique est considérée avec méfiance. On rejette donc tout ce qui pourrait ouvrir sur de nouvelles avenues et servir de guide.

Après l'agression sexuelle, la violence physique vient au deuxième rang parmi les abus générateurs de honte chez un individu. On voit souvent des individus donner des claques, bousculer, pincer, pousser, etc., devant témoins, soit dans des lieux publics ou en présence des frères et sœurs ou d'enfants plus âgés. La honte est ce sentiment d'être exposé à la vue de tous avant d'y être prêt. On associe la honte au fait d'être vu, d'avoir le regard des autres posé sur soi sans y être préparé. On a honte, par exemple, quand on nous surprend nus ou les culottes baissées.

On ordonne souvent aux enfants de baisser leurs culottes avant de recevoir la fessée. Beaucoup d'autres conséquences naissent de la honte engendrée. Le fait de se sentir impuissant diminue la motivation d'une personne d'entreprendre une action. Croire que vous ne pouvez rien faire pour contrôler votre vie réduit votre

habileté à l'apprentissage et à la résolution de problèmes. En conséquence, la honte amenuise d'autant la gamme de choix de réactions dont dispose un individu. La volonté devient handicapée ; la personne ne voit plus les options qui s'offrent à elle. Alors s'installe une profonde dépression chronique.

Consultez la liste de contrôle qui suit. Plusieurs des symptômes détectés chez les enfants-adultes issus de familles violentes sur les plans physique et sexuel sont identiques aux symptômes des personnes qui ont vécu un stress chronique, comme les victimes de la guerre ou des camps de concentration. Parcourez la liste suivante et vérifiez si la violence physique a endommagé votre véritable estime de soi.

- Normalisation de l'abus
- Illusion et déni
- Irréalité
- Perte de la capacité de prendre des initiatives ou de résoudre des problèmes
- Manque de confiance
- Comportement criminel
- Hostilité et rage intériorisée
- Jalousie et possessivité extrêmes
- Solitude, aliénation, isolement
- Dissociation et dépersonnalisation
- Rigidité
- Troubles liés à l'alimentation
- Insensibilité et apathie
- Conception de soi et des autres comme des objets
- Développement personnel retardé
- Prostitution et rage sexualisée
- Hypervigilance et crainte de perdre le contrôle
- Quête ardente de l'approbation parentale
- Personnalité fondée sur la honte
- Maladie – réelle ou imaginaire
- Codépendance
- Perpétuelle réactivation du passé
- Frontières personnelles indéfinies
- Rôle de victime

- Révolte contre ses parents
- Statut d'agresseur
- Dépression profonde chronique
- Impuissance, pouvoir à l'extérieur de soi
- Cauchemars ou absence de rêves
- Comportements compulsifs/dépendants
- Double personnalité

- **Normalisation de l'abus.** Vous continuez à vivre dans des situations où se pratique l'abus. Vous croyez n'avoir aucun autre choix. C'est votre lot. Une de mes clientes s'était mariée avec trois individus alcooliques qui l'agressaient. Elle m'a dit qu'elle croyait qu'il était normal pour un homme de boire et d'être violent.
- **Illusion et déni.** Vous idéalisez vos parents. Vous minimisez les punitions corporelles qu'ils vous ont fait subir. Vous ne croyez jamais pouvoir vous libérer de la relation physiquement agressive que vous vivez actuellement. Vous pensez toujours que vous pouvez contrôler l'abus physique en étant plus parfait ou plus attentionné envers votre agresseur.
- **Irréalité.** Les choses et les événements autour de vous vous paraissent souvent irréels. Vous ne pouvez pas comprendre pourquoi certaines facettes de l'existence soulèvent tant d'intérêt dans votre entourage. Vous avez peu d'intérêt dans la vie.
- **Perte de la capacité de prendre des initiatives ou de résoudre des problèmes.** Vous avez de la difficulté à entreprendre quelque chose, à formuler votre pensée, et vous n'entrevoyez pas d'options de rechange. Vous vous sentez très confus.
- **Manque de confiance.** Vous n'accordez votre confiance à personne. Lorsqu'il vous est arrivé de risquer d'accorder votre confiance, vous vous êtes trompé. Vous n'avez pas confiance en vos propres perceptions, sentiments ou pensées. Les personnes qui semblent vraiment dignes de confiance ne vous attirent pas.
- **Comportement criminel.** Vous avez ou vous avez eu des problèmes avec la loi. Vous étiez un délinquant. Vous volez ou vous avez volé dans le passé. Vous avez

l'impression qu'il n'y a pas de mal à tricher ou à voler pourvu que l'on ne vous attrape pas. Vous êtes un criminel.

- **Hostilité et rage intériorisée.** Vous êtes très en colère et vous faites subir votre mauvaise humeur aux autres, ou alors, vous êtes terrifié et manipulé par la colère. Vous êtes du type passif/agressif. Vous avez envie d'injurier tous ceux que vous rencontrez.
- **Jalousie et possessivité extrêmes.** Vous contrôlez votre conjoint et vos enfants. Vous êtes possessif et jaloux. Vous vous offensez de la moindre privation d'attention.
- **Solitude, aliénation et isolement.** Vous vous sentez perdu et différent des autres. Vous n'éprouvez pas de sentiment d'appartenance. Même sans symptômes concomitants de psychose, vous avez l'impression d'être fou.
- **Dissociation et dépersonnalisation.** Vous n'exercez aucun contrôle sur votre personne physique. Vous êtes dissocié de votre corps. Vous êtes incapable de détecter des signes comme la fatigue, la faim, le désir sexuel. Vous êtes froid et distant. Vous n'êtes pas chaleureux ou intime avec quiconque. Vous ne vous souvenez pas de votre enfance. Vous nourrissez des fantasmes de situations catastrophiques. Vous êtes paranoïaque, et il vous arrive souvent des accidents.
- **Rigidité.** Vous fonctionnez à partir de règles fixes et rigides. Vous vous tenez le corps raide et ressentez peu d'émotions. Vous êtes inflexible.
- **Troubles liés à l'alimentation.** Vous ne savez plus quand vous avez faim ou quand vous êtes repu. Vous mangez pour vous emplir et pour vous sentir comblé. Vous réprimez votre colère et vous mangez pour compenser.
- **Insensibilité et apathie.** Vous êtes insensible. Vous niez vos sentiments. Vous vous sentez apathique et indifférent. Vous avez peu d'énergie.
- **Conception de soi et des autres comme des objets.** Pour vous, les autres ne sont pas des êtres humains, mais des objets à utiliser, et vous vous traitez vous-

même comme un objet. Vous vous laissez tenter par toutes sortes de petits plaisirs. Vos pratiques masturbatoires ont commencé à un âge précoce et de manière chronique. Vous considérez vos partenaires sexuels comme des objets.

- **Développement personnel retardé.** Sur le plan des émotions, vous êtes encore un enfant sans ressources. Vous avez du mal à contrôler vos impulsions. Votre besoin d'affection et d'amour est insatiable. Votre développement personnel s'est arrêté à l'époque des agressions physiques.
- **Prostitution et rage sexualisée.** Vous êtes ou vous avez été engagé dans des activités de prostitution. Vous avez été manipulé et utilisé physiquement par vos parents. Explicitement ou implicitement, vous éprouvez du mépris pour le sexe opposé.
- **Hypervigilance et crainte de perdre le contrôle.** Vous êtes toujours prêt à passer à l'attaque. Vous êtes nerveux et facilement effrayé. Vous éprouvez de soudaines attaques de frayeur ou de panique. Vous avez peur de perdre le contrôle.
- **Quête ardente de l'approbation parentale.** Vous recherchez encore l'approbation et l'amour de vos parents. Vous agissez invariablement dans l'espoir de leur plaire, mais vous êtes sans cesse déçu.
- **Personnalité fondée sur la honte.** Vous vous sentez complexé et déficient en tant qu'être humain. Vous avez l'impression d'avoir mérité ce qui vous est arrivé durant l'enfance. Vous croyez que vous êtes mauvais et que vous méritez toutes les mauvaises choses qui vous sont arrivées. Vous êtes autodestructeur, et il vous est arrivé de vous adonner à des actes d'automutilation. Vous avez presque toujours l'impression d'avoir tort.
- **Maladie – réelle ou imaginaire.** Vous avez souvent été malade au cours de votre vie. Vous consultez souvent le médecin. On vous a dit que vos maladies physiques n'étaient pas de nature organique. Vous avez souvent mal à la tête, à l'estomac, au dos. Vous êtes sujet aux accidents.

- **Codépendance.** Vous n'existez pas par vous-même. Vous ignorez vos sentiments, vos besoins, vos désirs. Vous avez beaucoup de difficultés à prendre des décisions. Vous éprouvez un grand besoin de contrôler le comportement des autres.
- **Perpétuelle réactivation du passé.** Votre comportement est de nature violente. Vous faites subir à vos enfants ce qu'on vous a déjà fait subir. Vous agissez avec les autres comme on a agi avec vous. Vous transposez en actes, soit en tant qu'agresseur ou comme victime, ce qui s'est passé pendant votre enfance.
- **Frontières personnelles indéfinies.** Vos frontières personnelles sont très mal définies. Vous laissez tout un chacun vous atteindre, ou bien vous édifiez des murs pour qu'on ne puisse vous rejoindre. Vous faites l'amour lorsque vous n'en avez pas envie avec des partenaires que vous ne désirez pas. Ou bien vous ne faites pas l'amour du tout. Vous permettez à votre partenaire de vous agresser physiquement.
- **Rôle de victime.** Invariablement, vous finissez par être une victime. Vous avez l'impression de n'avoir pas d'autre sort.
- **Révolte contre ses parents.** Vous détestez vos parents. Vous éprouvez du ressentiment contre eux et vous êtes obsédé par le mal qu'ils vous ont fait. Vous ne les avez pas vus depuis des années. Vous êtes grossier envers eux.
- **Statut d'agresseur.** On vous a traité d'agresseur. Vous battez votre femme et vos enfants. Vous faites fi des droits des autres. Vous contrevenez à la loi et n'en avez aucun scrupule. Vous tempêtez contre les gens autour de vous. Votre capacité à l'empathie ou à la sympathie envers les autres est faible.
- **Dépression profonde chronique.** D'aussi loin que vous puissiez vous souvenir, vous avez été dépressif. Vous pensez de temps en temps à vous suicider. Vous vous croyez impuissant à changer le cours de votre vie.
- **Impuissance, pouvoir à l'extérieur de soi.** Vous croyez que la plupart des événements de l'existence

sont hors de votre contrôle. Pour vous, la vie est un problème qu'il faut résoudre.

- **Cauchemars ou absence de rêves.** Vous faites des cauchemars qui reviennent régulièrement ou vous ne rêvez pas du tout. À l'occasion, des images surgissent comme des éclairs dans votre esprit – comme si une scène apparaissait sur un écran puis disparaissait. Vous ignorez si ces phénomènes épisodiques se sont réellement produits ou non.
- **Comportements compulsifs/dépendants.** Vous êtes une personne dépendante. Vous êtes compulsif et impulsif.
- **Double personnalité.** Vous avez au moins deux personnalités. Vous vous comportez d'une manière en société et vous agissez autrement en privé. Personne ne peut croire que vous êtes si différent dans l'intimité. Vous avez des personnalités multiples. Vous êtes confus quant à votre identité.

Peut-être commencez-vous à saisir le *chevauchement* existant entre ces réactions à la violence. Être violenté provoque un traumatisme. Les symptômes que j'ai décrits sont ceux d'un trouble lié à un stress post-traumatique. Ces symptômes peuvent varier en intensité, dépendant de la forme d'agression traumatique qu'a vécue la victime et de la régularité des agressions, et selon qu'il y a eu existence ou pas d'au moins une personne qui se souciait vraiment de l'enfant.

Les violences sexuelle et physique sont des formes dévastatrices de l'abandon. L'enfant est laissé seul. Il est victime du traitement éhonté de ses parents ou de son gardien. On se sert de lui et on le maltraite.

❖ ❖ ❖

RÉSUMÉ

On peut résumer ainsi les éléments clés de ce chapitre :

Les outrages physiques – Notre corps est la pierre angulaire de notre être

L'agression physique et sexuelle viole les fondements de l'être d'un individu. L'image de notre corps constitue notre frontière la plus fondamentale. Quand notre corps est agressé, l'essence de l'être l'est aussi.

L'ampleur de l'inceste et de l'abus sexuel

Étant donné la conception répandue de l'agression sexuelle comme relevant plutôt d'« histoires d'horreur », peu de gens sont conscients de toutes les autres formes d'agression sexuelle. Dans ce chapitre, nous avons examiné quatre catégories d'agression sexuelle : physique, explicite (voyeurisme, exhibitionnisme), implicite (atteinte verbale et violation des frontières) et émotionnelle (lien intergénérationnel).

Les réactions à la violence physique et sexuelle comme s'il s'agissait d'un comportement normal

Parce que l'agression physique et sexuelle est si traumatisante, la dissociation d'avec le traumatisme est intense. La victime perd le lien entre la violence et la réaction à la violence. *Les victimes considèrent leur façon de réagir comme un comportement normal*. Elles jugent leur comportement fou et névrotique. En réalité, il s'agit d'une réaction normale à la violence. La résignation apprise et le lien d'attachement à la violence sont des résultantes de cette rupture de contact.

Les fondements de la violence physique sont issus de la pédagogie pernicieuse

La pédagogie pernicieuse favorise la relation de type maître / esclave et valide cette croyance que les enfants sont la propriété des parents. Cette notion de propriété ouvre la porte à la violence physique et sexuelle.

Le système familial dans son ensemble est impliqué dans l'inceste et la violence physique

L'épouse et l'agresseur jouent fréquemment des rôles complices. Consciemment ou inconsciemment, le parent non agresseur participe à la perpétuation des actes abusifs. Chaque membre de la famille est gravement touché par l'agression.

Les listes de contrôle

Ces listes de contrôle portant sur la violence sexuelle et physique permettent aux victimes de relier la violence avec les réactions naturelles à la violence. En repérant leurs réactions comportementales, elles sont plus en mesure de déterminer ce qui s'est produit.

L'universalité de la violence physique

Dans ce chapitre, j'ai indiqué que la violence faite aux femmes et aux enfants s'insère dans une tradition ancienne qui s'est propagée dans notre société. En dépit des gains acquis grâce au mouvement féministe, on peut encore compter un nombre important de femmes battues.

Les agresseurs typiques

Voici des caractéristiques communes aux agresseurs tant sur le plan physique que sur le plan sexuel : piètre image de soi, manque d'empathie, personnalité fondée sur la honte, victimes d'agressions dans le passé, attentes irréalistes au sujet des enfants, fonctionnement sur le mode de l'illusion et du déni, isolement, compulsion.

Les défenses de l'ego

J'ai particulièrement insisté dans ce chapitre sur les phénomènes de la dissociation et des défenses de l'ego. Ce système de défenses permet à la victime de quitter son corps lorsqu'il est violenté. Les victimes apprennent à se détacher de leurs sentiments et à devenir insensibles physiquement. Cette dissociation et ces défenses prédisposent la victime à l'adoption d'un comportement compulsif/dépendant.

Le déni (ou la préservation du secret)

Le problème le plus important qui tenaille les victimes de violence physique est le fait qu'elles ne peuvent *exprimer* leur peur, leur souffrance et leur colère. Les victimes d'inceste vivent une situation dont elles ne peuvent s'échapper. Si elles parlent, elles risquent de perdre leur famille. Et les victimes d'agression physique risquent d'être agressées encore plus si elles expriment leur souffrance et leur colère.

7

L'ENFANT « MÉCHANT »

Liste de contrôle afin de découvrir comment votre estime de soi a été endommagée au sein d'une famille violente sur le plan émotionnel

Si un enfant vit dans la critique,
il apprend à condamner.
Si un enfant vit dans l'hostilité,
il apprend à se battre.
Si un enfant vit dans la honte,
il apprend à se sentir coupable.

Dorothy LAW NOLTE

Il est fondamental pour un enfant d'être en mesure de passer progressivement de l'entière protection environnementale de son enfance à l'autonomie propre à la vie adulte.

Pour s'épanouir, les enfants ont besoin que leurs parents soient de bons modèles pour eux ; ils ont besoin d'attention et de temps. Ils ont aussi besoin d'être guidés par eux et d'être soutenus dans l'expression de leurs sentiments.

À bien des égards, les enfants offrent aussi à leurs parents l'occasion d'apprendre et de grandir. À chacune des étapes du développement de leur enfant, les parents doivent affronter eux aussi leurs propres carences relatives à cette même étape développementale. C'est donc pour eux l'occasion de découvrir dans quelle mesure

leurs propres besoins ont été jadis comblés comme enfant. Les enfants permettent aux parents de réfléchir à la riche vie émotionnelle de leur propre enfance à laquelle ils peuvent goûter à nouveau. Dans son livre *C'est pour ton bien : racines de la violence dans l'éducation de l'enfant*, Alice Miller écrit :

> *Les enfants ont besoin d'énormément de soutien émotionnel et physique de la part de l'adulte. Ce soutien doit comprendre les éléments suivants :*
> *1) Le respect de l'enfant*
> *2) Le respect de ses besoins*
> 3. L'indulgence pour ses sentiments *[souligné par moi]*
> *4) La volonté d'apprendre de son comportement [...]*
> *a) sur la nature de l'enfant en tant qu'individu*
> *b) sur l'enfant présent en chacun des parents*
> *c) sur la nature de la vie émotionnelle, plus présente chez l'enfant que chez l'adulte, car le premier peut ressentir ses émotions beaucoup plus intensément et [...] sans dissimulation**.

Au lieu de nous convier à apprendre de nos enfants, la pédagogie pernicieuse nous incite à les modeler et à les dresser comme s'ils étaient des animaux. Elle nous encourage à étouffer leur vitalité, leur spontanéité et l'expression de leurs émotions.

LA COLÈRE, LA SEXUALITÉ ET L'ÉNERGIE ÉMOTIONNELLE

À tout moment, nous éprouvons des émotions. Bien que ces émotions ne soient pas tout ce que nous sommes, elles représentent notre lien vital avec le moment présent. Nos émotions sont l'un de nos pouvoirs fondamentaux. Comme la jauge d'essence de notre voiture,

---

* MILLER, Alice. *C'est pour ton bien : racines de la violence dans l'éducation de l'enfant*, Paris, Aubier, 1984.

elles contrôlent la satisfaction de nos besoins essentiels. Notre degré de bonheur et d'autosatisfaction dépend de la satisfaction de ces besoins. Quand nous sommes détachés de nos émotions, nous ne pouvons connaître nos besoins ou savoir si nous devons chercher à les combler. Dénier nos émotions, c'est dénier l'énergie vitale de notre vie.

Je vous ai proposé des listes de contrôle afin de découvrir à quel point vous avez perdu votre estime de soi. Celle que je vous propose maintenant devrait être utile à chacun d'entre vous. À mon avis, personne n'a vécu une enfance « parfaite », puisque aucun parent n'est parfait. Quand il est question du développement émotionnel, la pédagogie pernicieuse est sans équivoque. Les sentiments profonds sont nuisibles, et ils nous affaiblissent. Ils font obstacle à la clarté rationnelle, et on doit les contrôler. Deux émotions particulièrement dangereuses sont celles liées à la sexualité et à la colère.

La colère est essentielle puisqu'elle forme le cœur de notre énergie vitale. Sans l'énergie de la colère, nous pourrions devenir des individus apathiques ou serviles, ou des paillassons.

La colère est une *émotion* souvent confondue avec des *comportements* tels que donner des coups, hurler ou blasphémer. Ces derniers comportements sont fondés sur le jugement et ne constituent pas des émotions, tandis que l'émotion de colère nous protège comme individu.

D'autre part, les émotions sexuelles favorisent et préservent l'espèce. Sans ce type d'émotions et sans les comportements matures et appropriés à l'âge qui leur sont associés, la race humaine s'éteindrait dans moins d'un siècle.

Les émotions sont de l'énergie en mouvement. Si elles ne s'expriment pas, l'énergie est réprimée. Cette énergie doit s'évacuer quelque part. Elle nous *transporte*. Nous sommes émus au point de pleurer lorsque nous perdons quelque chose qui nous est cher. Nous éprouvons le besoin d'agir lorsque nous ressentons la honte. Nous

éprouvons de la joie lorsque nos besoins sont satisfaits.

Étant donné que nos émotions sont des formes d'énergie, nous ne pouvons les supprimer qu'en rassemblant une contre-énergie. Nous y parvenons par la tension musculaire, la respiration superficielle, les fantasmes de punition ou d'abandon, et le monologue intérieur fonctionnant sur le mode de la critique. Cette tension, ce monologue intérieur et cette respiration superficielle sont autant de manières de s'insensibiliser physiquement. Après des années de pratique, nous devenons littéralement incapables de ressentir nos émotions. L'insensibilité psychique constitue le terreau où sont nées nos dépendances. Celles-ci sont autant de façons de nous sentir vivants.

Pendant mes années d'alcoolisme, je me sentais bien plus vivant et sensé quand j'étais ivre que lorsque j'étais à jeun. À mesure que les substances chimiques décontractaient mes muscles, j'étais capable de ressentir mes émotions. J'étais euphorique. L'euphorie nous donne souvent l'impression que nous fonctionnons parfaitement bien. Quand j'avais bu, je me sentais vivant ; quand j'étais à jeun, j'avais l'impression d'être insensible et moribond.

Le refoulement des émotions est peut-être le symptôme le plus répandu de la crise culturelle de notre époque. Nos problèmes de dépendance et de violence familiale prennent racine dans le déni et la répression de notre vie affective. Dans une certaine mesure, le refoulement des émotions est encouragé par nos écoles, nos églises et notre système judiciaire.

LE DÉVELOPPEMENT ÉPIGÉNÉTIQUE

Le développement de l'être humain survient de façon épigénétique. Cela signifie que chacune des étapes s'accomplit en fonction de l'étape précédente. La nature possède des rythmes de développement qui lui sont propres. Arrive un moment où l'être humain est prêt pour

passer à une nouvelle étape. À un certain âge, l'organisme humain complète son développement musculaire, et passe au stade de la marche et de la parole. Vers environ 18 mois, l'enfant commence à dire : « Non, laisse-moi faire. » À 3 ans et demi, il commence à demander : « Pourquoi ? » Vers 6 ans, il redevient entêté. À 15 ans, il devient pubère et commence à s'éloigner de la maison. Une crise marque chacune de ces étapes. Chaque crise équivaut à un moment de très grande vulnérabilité, en même temps qu'à un moment de croissance potentielle.

Si nous n'effectuons pas ce travail de développement au moment adéquat et suivant une séquence appropriée, nous sommes privés de la force qui résulte d'une croissance appropriée à l'âge. La force de notre ego se consolide avec la résolution adéquate de chacune de ces étapes. Si cette crise est réglée et que les besoins ont été comblés, l'ego acquiert de la force. Si le développement est incomplet, l'ego ne parvient pas à se doter de la structure dont il a besoin pour la prochaine étape de développement. Cet ego est affaibli, et lorsque les besoins ne sont pas du tout satisfaits, il s'atrophie.

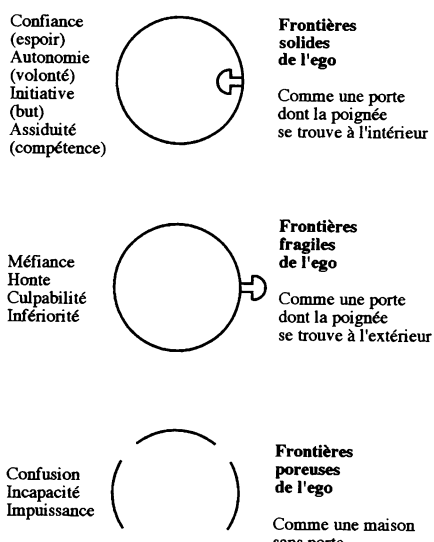
Dans la figure 7.1, j'ai voulu montrer trois symboles d'une structure de l'ego. Je me suis référé précédemment à ces types de structure lorsque j'ai parlé de frontières de l'ego. Un enfant a besoin de développer de solides limites de l'ego pour traverser le stade de l'adolescence. Si nous pouvons être un enfant fort pendant la période où nous sommes un enfant, nous disposons alors des bases nécessaires pour entrer dans l'adolescence, sur le chemin qui nous mène vers la vie adulte. Si nous ne réussissons pas à être un véritable enfant pendant cette enfance, nous deviendrons des enfants-adultes. Pour illustrer de solides frontières de l'ego, on peut penser à une porte qui ne peut s'ouvrir que de l'intérieur. Si les frontières de l'ego sont fragiles, c'est comme si la porte était sans serrure et pouvait s'ouvrir à la fois de l'intérieur et de l'extérieur. Quand les frontières de l'ego sont poreuses, c'est tout comme s'il s'agissait d'une maison sans porte.

Lorsqu'un adulte agresse un enfant sur le plan émotionnel, il remplace la manière de voir, de penser et de ressentir de celui-ci avec la sienne propre. Ainsi, le travail de développement de l'enfant ne s'accomplit pas. Son ego s'affaiblit alors, et les frontières deviennent fragiles ou poreuses.

La violence émotionnelle est une forme de violence psychologique, qui comprend toutes les autres formes d'agression puisque la victime ne peut être agressée physiquement ou sexuellement sans l'être aussi émotionnellement. La violence émotionnelle est présente dans toutes les formes d'abus et résulte en la négligence des besoins normaux de dépendance au cours du développement d'un individu.

FIGURE 7.1
Les frontières de l'ego

La frontière de l'ego est cette force intérieure qui permet à l'individu d'ériger un mur afin de préserver son espace intérieur. Il a recours à ce moyen pour filtrer et interpréter ce qui provient du monde extérieur. Il utilise aussi cette structure pour faire face au monde extérieur et adapter ses interactions.



L'enfant a avant tout besoin d'une personne chaleureuse et aimante en qui il peut trouver un reflet, un écho, une affirmation. Cela signifie que pendant les quinze premiers mois de la vie (l'étape symbiotique), l'enfant a besoin d'un visage bienveillant sur lequel son moi se reflète. Ce que lit l'enfant dans les yeux de la personne qui le materne détermine le cœur et le fondement de son identité.

Alice Miller a soutenu que les sensations internes du nouveau-né forment l'essence de son être. Ces premières sensations tirent leur origine des sentiments de la mère vis-à-vis de son enfant. Puisque l'enfant ne parle pas encore, tout repose sur ses sentiments. Ces premiers sentiments par rapport au moi constituent l'essence de l'identité à partir de laquelle l'enfant édifiera son estime de soi. Ces besoins précoces sont des besoins narcissiques sains. Si les parents n'ont pas pu combler leurs propres besoins narcissiques, ils *se serviront de leurs enfants* comme des objets de satisfaction narcissique. Dans ce cas, l'enfant acquiert très tôt l'intuition qu'il devra combler les besoins émotionnels de ses parents s'il veut survivre.

Gwenella avait dû prendre sur elle le deuil de sa mère qui avait perdu son fils un an et demi avant sa naissance. Elle avait compris que lorsqu'elle souriait et prétendait être heureuse, sa mère l'était aussi. Lorsqu'elle est venue me consulter, le rire et la gaieté manifestés par cette jeune femme n'étaient qu'apparence. Pendant dix-huit ans, elle s'était occupée de son mari cocaïnomane. Ses deux enfants mettaient la situation familiale en lumière en s'adonnant aux drogues. Lorsqu'elle a fini par enlever son masque souriant de petite « enfant soleil », elle a pleuré comme une Madeleine.

Si la personne qui nous materne se défend contre ses émotions et est déconnectée de sa spontanéité et de sa chaleur, nous ne serons pas touchés comme nous devrions l'être. Un enfant a besoin d'être touché pour obtenir la sensation d'un rapport chaleureux. Certaines théories psychologiques décrivent ce contact physique en termes de caresses. Un tel contact chaleureux nous indique qu'il y a là une personne chaleureuse en qui nous pouvons avoir confiance et de qui nous pouvons dépendre. En ce contact repose notre espoir de voir nos besoins de dépendance comblés. Si nous pouvons ressentir le contact et la chaleur d'une personne disponible au plan émotionnel, nous croirons que le monde est amical et chaleureux. Nous pourrons avoir confiance en ce monde pour satisfaire nos besoins. Si la personne qui nous materne n'est pas disponible au plan émotionnel, nous ressentirons sa froideur et nous méfierons du monde extérieur. Nous aurons à nous inventer un lien fantasmatique, une illusion de contact, afin d'aller de l'avant.

Au cours des premières étapes de son existence, la privation de caresses peut littéralement résulter en la mort d'un enfant. À mesure que nous grandissons, notre besoin de caresses physiques se transforme en un besoin de caresses émotionnelles. Ce qui signifie que nous avons besoin de marques d'attention, de valorisation et de reconnaissance, et de félicitations devant nos réussites développementales.

Si nous ne sommes pas capables d'obtenir ces caresses de manière saine, nous serons prêts à tout pour les obtenir. Les caresses sont un besoin *fondamental* ; elles sont à la psyché ce que la nourriture est au corps. Les enfants qui ne se font pas caresser de manière saine font en sorte d'obtenir ces caresses de façon malsaine. *Se distinguer* par sa méchanceté, ou les ennuis que l'on cause, ou bien par le fait d'être la honte de la famille sont autant de manières négatives d'obtenir de la reconnaissance.

Nous avons besoin d'être estimé en fonction de l'être précieux que nous sommes. Nous avons besoin de contempler le reflet de notre moi dans les yeux de nos gardiens lors de nos interactions avec eux. Toutes nos émotions, tous nos besoins, tous nos élans doivent trouver un écho afin que nous apprenions à nous connaître et à tendre vers notre unité intérieure. Si des parties de nous sont acceptées (quand nous ricanons ou que nous roucoulons) et d'autres rejetées (parce que nous avons une saute d'humeur ou que nous crions trop fort), les parties rejetées se détachent de nous. Chaque fois que nous ressentons ces parties de nous, les yeux et la voix intériorisés de nos parents les rejettent. Ces éléments rejetés (le plus souvent, notre sexualité, notre colère et notre agressivité) fonctionnent secrètement. Ils continuent à croître à l'extérieur de notre conscience et ont une existence et un pouvoir qui leur sont propres.

Par exemple, la colère peut éclater sans prévenir. On entend souvent : « Je ne sais pas ce qui m'a pris » ou « Ça m'a échappé », voulant signifier que nous nous sommes mis en colère et que nous avons perdu le contrôle. Il en est de même pour la tristesse et la peur.

Quand j'étais enfant, on m'interdisait d'être en colère. La colère faisait partie des sept péchés capitaux. Une religieuse catholique bien intentionnée nous avait montré une radiographie d'un poumon malade et nous avait expliqué que cette image ressemblait à notre âme lorsqu'elle était en état de péché mortel. J'ai alors fait le vœu de ne jamais me fâcher. On me poussait à être gentil. On me comparait à une crapule du voisinage du nom de B. W. (c'était une façon de me faire honte). « Pourquoi n'es-tu pas gentil comme B. W. ? » me lançait-on. En réalité, B. W. était un incendiaire, mais il était considéré comme un saint par les adultes.

Comme la plupart des hommes, j'ai grandi en entendant : « Les vrais hommes ne pleurent pas » ou « N'aie pas peur. Il n'y a rien qui puisse te faire peur. »

Et lorsque j'étais joyeux, je ne pouvais le rester longtemps, sous prétexte que « des enfants mouraient de faim en Amérique latine ». S'il est impossible d'être joyeux, triste, fâché ou effrayé, il ne reste plus qu'à se replier sur soi. Le véritable moi se referme et un moi fictif se forme. Le faux moi comble les besoins de ses deux parents et les besoins implicites d'équilibre du système familial.

Lorsqu'on permet à un enfant d'expérimenter ses propres émotions, il est capable de se forger une individualité propre, et ce, à l'intérieur d'une séquence appropriée de développement. Mais lorsqu'on utilise un enfant pour prendre soin des émotions de ses parents, il perd contact avec les siennes et finit par dépendre des autres pour déterminer ses propres sentiments.

L'AUTONOMIE, LA DIFFÉRENCIATION, L'ESPACE, LA SÉPARATION

L'enfant a besoin d'être différent. Il a besoin d'espace physique. En fait, ce besoin d'espace constitue le fondement même des frontières physiques d'un individu. Même si j'apprenais à mes enfants à accomplir une tâche, ils ne le faisaient jamais de ma manière mais plutôt à leur façon. Et bien que cela puisse paraître frustrant, c'est ainsi que l'ont voulu Dieu et la nature.

Chaque personne est unique, exceptionnelle et incomparable. Chacune éprouve un besoin fondamental d'individualité, d'autonomie et de différenciation qui se fait déjà sentir vers l'âge de 15 mois. C'est le début d'un long voyage menant à la séparation. Après s'être liés de façon symbiotique, nous amorçons le processus de départ.

L'âge terrible de 2 ans marque le début d'une solide individualisation, période caractérisée par les « Ne fais pas ci, ne fais pas ça » de ses parents. C'est à cet âge que l'enfant apprend à dire « Non ! ». Il le dit, et c'est merveilleux. Si nous permettions aux enfants de dire non de la manière souhaitée par Dieu et par la nature, il n'y aurait pas autant d'enfants maltraités. Nous n'aurions

pas à entreprendre une campagne nationale pour essayer d'apprendre aux adolescents à « tout simplement dire non ».

Les agresseurs d'enfants ressemblent à des chasseurs embusquant une proie. Un homme reconnu coupable d'avoir agressé des enfants m'a dit qu'il avait appris à reconnaître dans la cour de récréation l'enfant le plus démuni et le plus obéissant.

La honte constitue le pire danger de cette étape d'autonomie. L'enfant a besoin d'intégrer un sens de la honte et du doute, ce qui constitue d'importantes limites pour lui. La honte est l'émotion qui nous laisse savoir que nous sommes des êtres limités. Elle nous apprend que les erreurs sont possibles et permises. Elle nous laisse savoir que nous avons besoin d'aide et que nous ne sommes pas tout-puissants. La honte tempère la volonté omnipotente de l'enfant. Cependant, une trop forte dose de honte agit sur l'enfant au niveau de ses besoins légitimes de faire preuve de volonté et de « manipuler » son environnement, qu'il détournera contre lui-même. Comme l'écrit le psychologue Erik Erikson dans *Childhood and Society* (*Enfance et société*) :

> *Il se surmanipulera lui-même. Il développera une conscience précoce. Au lieu de s'emparer des choses pour faire ses expériences par la répétition intentionnelle, il deviendra obsédé par sa propre répétitivité [...] il apprend à obtenir du pouvoir grâce à son entêtement et au contrôle qu'il exerce [...] une aussi vaine victoire constitue le creuset de la névrose compulsive. C'est aussi la source de tentatives ultérieures de gouverner au nom de la lettre et non de l'esprit**.

À cette étape de la croissance, un danger guette les parents : c'est celui du contrôle poussé à l'extrême et du perfectionnisme. Lorsque les parents sont des perfectionnistes, le cycle générationnel prend la tournure d'un modèle répétitif. Le parent compulsif et contrôlant fait

* ERIKSON, Erik, *op. cit.*, p. 252.

honte à l'enfant... qui deviendra un adulte abritant en son sein un enfant compulsif, contrôlant et immature.

La honte résulte de toutes les formes d'abandon. L'abandon physique proprement dit est source de honte. Quand j'étais enfant, mon père était toujours absent. J'avais l'impression d'avoir moins de valeur que son temps à ses yeux. Nous avons vu comment les agressions sexuelles et physiques engendrent un sentiment de honte. Toutes les formes d'agression psychologique en provoquent aussi. Hurler, injurier, étiqueter, critiquer, juger, ridiculiser, humilier, comparer et mépriser sont autant de sources de honte. Comment des parents dont le moi est fondé sur la honte pourraient-ils enseigner à leurs enfants l'amour de soi ?

L'aspect le plus destructeur de la honte est le processus par lequel le sentiment de honte devient un état de l'*être*, une identité. (Pour un examen plus approfondi de ce processus, je vous suggère de lire mon livre *S'affranchir de la honte*.) Le sentiment de honte devient notre identité quand nos émotions, besoins et élans sont frappés par la honte. J'ai expliqué comment nos émotions sont affectées par la honte. Lorsqu'on me fait comprendre que ma colère est un péché mortel, je me sens honteux quand je sens la colère monter. Celle-ci est liée à la honte. Ce que cela signifie, c'est que ma colère s'accompagne invariablement d'un sentiment de honte. Il en va de même de la peur, de la tristesse et de la joie.

Au sein du système familial où j'ai grandi, la seule émotion que nous pouvions ressentir sans honte était la culpabilité. La culpabilité est une émotion importante dans un système familial équilibré puisqu'elle contribue à la formation de la conscience. Elle fait en sorte que chaque membre de la famille soit responsable de ses actes. Sur le plan du développement, la culpabilité est une émotion plus mature que la honte. Elle suppose la présence de certaines règles intériorisées. La culpabilité est un sentiment de regret que l'on éprouve quand notre conduite outrage notre sens de valeur personnelle. La honte est un sentiment d'être soi-même inadéquat. La

culpabilité est le gardien de l'agir ; la honte est le gardien de l'être.

Lorsque la honte est toxique, il n'est plus possible de réparer les dégâts. S'il y a quelque chose de mauvais dans mon être même, je ne peux rien y faire.

Lorsque la culpabilité devient toxique, elle se transforme en masque de codépendance. La culpabilité toxique prend naissance dans un système familial dysfonctionnel et enchevêtré. À l'intérieur d'un tel système, chacun des membres joue un rôle rigide de manière à maintenir l'équilibre de ce système fermé. Chacun abandonne son caractère unique afin de jouer son rôle sur la base d'un faux moi tout en étant loyal au système. La culpabilité toxique dénie tout sens d'unicité. En fait, dans une famille dysfonctionnelle, la colère et le rejet attendent tout individu qui voudrait quitter ce système, abandonner son rôle rigide, devenir plus autonome, se différencier. Si sa famille est très dysfonctionnelle et qu'il veut devenir cet être unique qu'il est vraiment, il se sentira coupable. Il est important de comprendre que cette *culpabilité névrotique est un symptôme révélateur du système dysfonctionnel.*

Dans une famille dysfonctionnelle, l'individu n'existe qu'en fonction de la famille, et la famille n'existe pas pour les individus.

La honte intériorisée est aussi une résultante de nos élans qui ont été martelés par la honte. Un enfant de 3 ans raisonnablement curieux commencera à découvrir des parties de son corps. Il est possible de prévoir le scénario suivant :

Un jour, le petit François découvre son nez. Il le désigne par son nom, ce qui réjouit très fort sa mère. La mère invite la grand-mère à la maison. La grand-mère demande immédiatement à François de lui montrer son nez. Fièrement, il s'exécute et récolte plusieurs caresses. Plus tard, il découvre son oreille et recueille la même réaction. C'est la même chose pour son épaule, ses doigts et son nombril... Puis, un dimanche, alors que toute la famille est réunie au salon (et peut-être pendant la visite de monsieur le curé), il découvre son pénis. Dans

sa petite tête, il se dit que si la découverte de son nez a fait plaisir à sa famille, cette dernière trouvaille risque certainement de leur plaire. Mais non ! Jamais le petit François n'a été sorti aussi rapidement d'une pièce. Il n'a jamais lu tant de dédain sur le visage de sa mère (bien davantage que lorsqu'il avait lancé ses excréments sur le mur de sa chambre). Il reçoit donc le message suivant : « Il n'y aura pas d'organes génitaux dans cette famille. » À compter de ce jour, ses émotions et ses élans sexuels deviendront des choses honteuses. Il devra vivre en secret sa sexualité. Celle-ci ne fera certainement pas partie d'une vie familiale ouverte, spontanée et pleine de vie. Et on se demande pourquoi Masters et Johnson ont découvert que 68 % des mariages sont sexuellement dysfonctionnels. Comment pouvons-nous vivre au sein d'une famille où, pendant vingt ans, les organes génitaux sont des objets soit mystérieux, soit banalisés, et espérer vivre une sexualité ouverte et passionnée ? Pour un grand nombre d'individus, seule l'interdiction leur permet d'être excités sexuellement. Si cette sexualité est permise, elle n'est plus intéressante pour eux. Quelle tragédie ! De tous les instincts humains, la sexualité est probablement celui qui inspire le plus de honte.

On frappe aussi de honte les instincts agressifs des enfants. On coupe court à leur exubérance et à leur désir d'explorer et d'apprendre. Souvent, leur instinct de défécation est teinté de honte dès l'apprentissage de la propreté. Ils finissent par agir comme moi, qui laisse couler l'eau du robinet de la salle de bains pour que personne ne sache que je suis en train d'accomplir une tâche répugnante. Et que Dieu me préserve si jamais je suis dans un endroit public et que j'ai soudainement envie d'aller à la selle. C'est un cauchemar qui frôle la catastrophe. Une fois que nos instincts sont devenus des choses honteuses, l'individu éprouve de la honte chaque fois qu'il éprouve un besoin naturel ou qu'il sent un élan monter en lui.

Il en est de même de tous les besoins que je décris. Si on ne vous a jamais touché et que vous vous sentiez honteux de vouloir un rapprochement et un contact,

lorsque vous ressentez le besoin de toucher, vous ressentez en même temps de la honte. On a inculqué la honte à de nombreux hommes devant leur désir d'étreindre, de se blottir et de toucher. Ils apprennent à projeter leur honte sur les autres ou à utiliser le système de conversion de l'ego lorsque surgit ce besoin, parce qu'ils ont honte de l'éprouver. Les vrais hommes n'ont pas de besoins.

Beaucoup d'hommes finissent par confondre le besoin d'être touchés et d'être près d'une personne avec la sexualité. Ils sexualisent leurs besoins affectifs. Ils reviennent du travail et ressentent un besoin de chaleur et de proximité ; alors ils disent : « J'ai envie de toi. » Plus encore que les hommes, on a frappé de honte les besoins sexuels des femmes. Donc, elles apprennent à avoir honte de leurs besoins sexuels qu'elles transforment en besoins d'affection. En serrant quelqu'un contre elles, elles éprouvent un besoin sexuel. Elles en éprouvent de la honte et écartent cette sensation. Tous les besoins peuvent être teintés de honte. Si un individu ne peut être celui qu'il est et que personne ne l'accepte vraiment, alors ses sentiments, ses besoins et ses désirs ne sont pas acceptables.

Le plaisir, la souffrance et la stimulation

Les enfants ont besoin de s'amuser et d'avoir du plaisir. Ils ont besoin d'être stimulés grâce à des défis appropriés à leur âge. Ils ont aussi besoin d'expérimenter leur souffrance légitime. Des parents trop indulgents et trop dociles abandonnent leurs enfants et abusent d'eux en les empêchant de faire l'expérience des douleurs normales de l'existence. La souffrance est le véhicule de la croissance et le creuset de la sagesse. « Plus profonde est l'entaille découpée en vous par votre tristesse, plus grande est la joie que vous pouvez abriter », écrit le poète Kahlil Gibran. Il est injuste de priver l'enfant d'une source de croissance, de courage et de sagesse.

De l'autre côté, les parents trop perfectionnistes ou trop punitifs privent leurs enfants du plaisir, des rires,

de la joie et de la spontanéité auxquels ils ont droit pendant l'enfance. Les parents sévères et autoritaires, souvent religieux à l'excès, privent leurs enfants d'émotions spontanées et vitales. Les enfants qui grandissent au sein de telles familles sont privés des joies de l'enfance.

La fiabilité et la prévisibilté

Les enfants ont besoin de parents de qui ils peuvent dépendre. Ils ont besoin de compter sur la présence et le soutien de leurs parents au moment où ils en sont à éprouver leurs limites personnelles. Cette mise à l'épreuve est nécessaire à la formation de l'identité. Elle exige la présence d'une personne raisonnablement saine et forte sur laquelle l'enfant pourra s'appuyer.

Par exemple, lorsque l'enfant de 2 ans s'aventure à explorer et à expérimenter son autonomie, il a besoin de la présence d'une personne qui le materne. Il peut dire : « Laisse-moi le faire. » Mais si la mère quitte la pièce, il la suivra et posera son geste alors qu'elle se trouve dans son champ de vision. Il a besoin de découvrir ses limites et son identité en toute sécurité. Cela vaudra tout le long de son adolescence. Un adolescent a besoin d'expérimenter et de savoir que des parents bien dans leur peau sont à proximité. Si le père est sans ressources et exige que le fils se montre reconnaissant pour tout ce qu'il a fait pour lui, alors ce fils doit *interrompre son processus de formation de sa propre identité* pour prendre les carences de son père en charge.

Le besoin de dépendance est ce besoin de vivre dans un environnement prévisible et sensé. Les enfants ont besoin que leurs parents soient là pour eux d'une manière raisonnablement prévisible. Au sein d'une famille dysfonctionnelle, les enfants ne savent jamais à quoi s'attendre. Le père peut se saouler, ce qui expliquerait son absence de la maison. La mère peut être hystérique ou hypocondriaque. Les enfants doivent marcher sur des œufs et ne peuvent jamais prévoir ce qui les attend. Le

père dépendant de la rage peut exploser de manière tout à fait inattendue.

Les enfants-adultes devenus parents utilisent souvent leurs enfants pour remplacer leurs propres parents. L'enfant peut devenir l'objet des attentes à la fois infantiles et matures des parents, attentes souvent contradictoires.

Dans une telle atmosphère, les enfants n'ont pas le temps de veiller à leurs propres sentiments, besoins et désirs. Ils sont souvent hypervigilants. Ils vivent constamment sur un pied d'alerte quant aux prochains événements.

Il n'existe *pas de mauvais enfants*. Dès leur naissance, les enfants sont précieux, uniques et incomparables. Nous devons nous battre pour les protéger afin que chaque petit enfant ait droit à une enfance saine.

Certes, je ne crois pas qu'une personne puisse demeurer bonne et pure en tout temps. Je crois que le mal est une réalité de l'univers. Les gens peuvent devenir mauvais, mais on compterait bien moins de mauvaises personnes si plus d'enfants pouvaient grandir dans un environnement sain sur le plan affectif.

Les enfants sont déroutés par les règles moralisantes imposées dès le plus jeune âge. Nous demandons à un enfant de 2 ans s'il a été un « bon » ou « mauvais » garçon. C'est un bon garçon s'il fait ce qui nous plaît ; c'est un garnement s'il nous déplaît. C'est une bonne petite fille si elle se comporte correctement ; c'est une petite garce si elle s'écarte de la bonne voie. De telles distinctions sont en fait des projections des parents et proviennent des préjugés véhiculés par la pédagogie pernicieuse.

Lawrence Kohlberg, un psychologue de Harvard, a consacré la majeure partie de sa vie à la recherche sur le développement moral des enfants. Ses études reposent sur l'œuvre monumentale de Jean Piaget, qui a étudié pendant cinquante ans le fonctionnement intellectuel de l'enfant. Piaget a écrit une douzaine d'ouvrages et rédigé plus d'une centaine d'articles portant sur les stades du développement intellectuel. Voici ce que suggèrent les données de Kohlberg. De la naissance à l'âge de 7 ans, les enfants traversent le stade de prémoralité. Ce

qu'ils aiment et désirent est ce qui est bien. Ils commencent à réfléchir de manière logique vers l'âge de 7 ans, bien que leur logique soit limitée à un contexte concret. Si on leur permet de relever des défis appropriés à leur âge, ils franchissent une autre étape faite de réciprocité concrète : tu me fais du bien, et je te rends la pareille. Mais ils doivent atteindre l'adolescence pour être capables d'une pensée altruiste au plan cognitif. Durant l'adolescence, la moralité de l'adolescent est dominée par la conformité sociale. C'est seulement par la suite que l'esprit peut comprendre que le bien est une valeur en soi. À ce degré de pensée morale, l'individu fait le bien parce qu'il est bon de faire le bien. Il agit de cette manière parce que, pour lui, ce bien est une valeur et un principe qui lui sont propres. Il faut vingt-cinq ans à l'être humain pour atteindre ce degré de conscience. Selon Kohlberg, nombre d'adultes n'y parviennent jamais*.

Certains parents sont des modèles de bonté et établissent fermement les conséquences des comportements antisociaux ; ces derniers donnent à leurs enfants une base morale beaucoup plus équilibrée que ceux qui utilisent la fessée ou les punitions. Qualifier un enfant de méchant au cours des sept premières années de son existence endommage son estime de soi. Le traiter de « méchant » et lui donner la fessée ou le punir d'avoir été « méchant » fait naître la honte en lui. Les enfants dont le moi est teinté de honte se sentent inadéquats et déficients comme êtres humains. La honte, plus que tout autre sentiment, pousse les gens à l'immoralité.

Consultons la liste de contrôle suivante concernant les enfants-adultes issus de familles émotionnellement violentes.

- Craintes relatives à l'abandon
- Déni et illusion

---

* KOHLBERG, Lawrence. *Essays on Moral Development*, San Francisco, Harper and Row, 1981, vol. 1. Pour davantage de détails sur les stades décrits par Kohlberg, voir *Educating for Characters* de Thomas Lickona, New York, Bantam Books, 1991, p. 243.

- Émotions indifférenciées
- Solitude et isolement
- Pensées obsessionnelles
- Comportements compulsifs/dépendants
- Degré élevé d'anxiété
- Problèmes liés à l'intimité
- Perte d'affect et d'énergie
- Instincts et besoins teintés de honte
- Cycle ressentiment/culpabilité
- Émotions liées à la honte
- Aucune expression des émotions – règle du silence
- Contrôle extrême
- Faux moi
- Vide et dénuement sur le plan narcissique
- Manipulation et ruse
- Indulgence et soumission extrêmes
- Terreur et tourment
- Enfant intérieur insatiable
- Perfectionnisme poussé, rigidité et autoritarisme
- Indigence et exigence
- Victime d'agression sexuelle ou physique
- Manque d'aptitudes pour faire face à ses émotions et d'habiletés de communication
- Frontières émotionnelles outrepassées
- Colère, tristesse, peur, joie, honte, culpabilité intériorisées
- Ambiguïté entre victime et agresseur
- Perte de l'unité intérieure
- Enchevêtrement et prise en charge des sentiments d'autrui
- Phobie du « moment présent »
- Aliénation par des modèles inadéquats
- Contrainte émotionnelle (avec ou sans éclats spectaculaires)

- **Craintes relatives à l'abandon.** Vous éprouvez beaucoup de difficulté à vous séparer. Vous demeurez longtemps dans un contexte de relations malsaines avant d'y mettre fin. Vous amassez tout et vous ne

pouvez vous résoudre à vous séparer de rien ni de personne.

- **Déni et illusion.** Vous entretenez un lien fantasmatique avec votre famille d'origine. Vous vous portez à la défense de vos parents si quelqu'un insinue qu'ils n'ont pas été remarquables. Sans cesse, vous essayez de leur plaire et de mériter leur amour. Mais peu importent vos efforts, ce n'est jamais assez.
- **Émotions indifférenciées.** Vous ne savez jamais vraiment ce que vous ressentez. Vous ignorez comment exprimer vos émotions. Vous pleurez lorsque vous êtes en colère, vous vous fâchez lorsque vous avez peur. Vous somatisez vos sentiments – en d'autres mots, vous êtes malade à un degré ou à une fréquence inhabituels. Vous ressentez vos émotions par l'intermédiaire des autres.
- **Solitude et isolement.** Vous vous coupez du monde, et parfois les choses vous semblent irréelles. Vous vous sentez seul et plutôt exclu.
- **Pensées obsessionnelles.** Vous détaillez tout au point d'ennuyer votre entourage. Vous généralisez beaucoup et vous êtes souvent obsédé par des problèmes sur lesquels vous n'avez aucun contrôle – le conflit au Moyen-Orient, le gouvernement, l'inflation. Vous êtes obsédé par des choses sans importance ; vous ruminez et vous vous inquiétez de façon excessive. Vous demeurez « dans votre tête » ; vous intellectualisez, expliquez, analysez, tout en discutant de vos problèmes plutôt que de passer à l'action pour les résoudre. Vous lisez constamment des bouquins à leur sujet, vous essayez de comprendre pourquoi vous êtes ainsi fait.
- **Comportements compulsifs/dépendants.** Vous avez recours à des substances euphorisantes pour altérer vos émotions. Vos activités servent à vous distraire de vos sentiments.
- **Degré élevé d'anxiété.** Vous êtes anxieux de manière chronique. Vous ne savez pas au juste ce que vous craignez, mais vous supposez le pire. Vous prévoyez toujours une catastrophe.

- **Problèmes liés à l'intimité.** Lorsque vous commencez à vous sentir près d'une personne, vous sabotez la relation. Les personnes non disponibles émotionnellement vous attirent. Lorsqu'une relation intime est possible, vous n'êtes pas intéressé. Vous vous accrochez à une relation une fois que vous vous y êtes engagé.
- **Perte d'affect et d'énergie.** On vous croit froid et calculateur. Vous agissez de façon bizarre. Vous vous dites heureux, excité, fâché, etc., mais vous n'en avez pas l'air ni la chanson. Vous êtes insensible.
- **Instincts et besoins teintés de honte.** Vous vous sentez honteux lorsqu'un besoin se fait sentir, qu'il s'agisse de faire l'amour, de manger ou d'avoir des contacts physiques.
- **Cycle ressentiment/culpabilité.** Vous tolérez mal vos responsabilités familiales, que ce soit envers votre famille d'origine ou votre famille actuelle, mais vous êtes envahi par la culpabilité lorsque vous ne vous en acquittez pas. Vous éprouvez du ressentiment parce que ces devoirs vous empêchent de voir vos intérêts personnels. Et vous vous sentez coupable chaque fois que vous optez plutôt dans le sens de votre propre bien-être.
- **Émotions liées à la honte.** Lorsque vous vivez une émotion, vous vous en sentez honteux.
- **Aucune expression des émotions – règle du silence.** Vous avez grandi dans une famille où aucun des membres n'exprimait ses sentiments. Vous deviez lire dans leurs pensées. Vous étiez censé savoir que vos parents vous aimaient même s'ils ne vous le disaient jamais. Vous deviez deviner si les autres membres de la famille étaient fâchés, blessés, tristes ou effrayés. Au sein de cette famille, il était inconvenant de simplement exprimer vos sentiments ou d'en parler.
- **Contrôle extrême.** Vous essayez de contrôler tout et tout le monde autour de vous. Vous essayez de contrôler le comportement des autres. Vous essayez de contrôler ce qui est incontrôlable. Vous contrôlez

vos émotions et vous vous sentez honteux si vous n'y parvenez pas.

- **Faux moi.** Vous faites souvent semblant. Vous adaptez votre comportement selon les apparences et l'image que vous croyez projeter. Vous portez un masque, tenez un rôle rigide et dissimulez vos émotions. Vous dites que vous allez bien quand vous souffrez ou lorsque vous êtes triste. Vous affirmez n'être pas fâché quand vous l'êtes.
- **Vide et dénuement sur le plan narcissique.** Vous ressentez une impression de vide et passez d'une expérience à l'autre en cherchant la satisfaction. En dépit de ce que vous accomplissez et de ce que vous récoltez, vous vous sentez toujours insatisfait.
- **Manipulation et ruse.** Vous utilisez votre énergie à essayer de jouer au plus fin avec les gens. Vous les manipulez pour satisfaire vos besoins plutôt que de les exprimer avec franchise.
- **Indulgence et soumission extrêmes.** Vous vous dorlotez et vous êtes indulgent envers vous-même. Vous êtes constamment irrité parce que votre entourage ne répond pas à vos besoins. Vous êtes exigeant et impatient et vous attendez des autres qu'ils satisfassent vos besoins. Vous faites porter sur les autres le blâme de tout ce qui va mal dans votre vie. Vous n'avez jamais l'impression d'être responsable de ce qui arrive.
- **Terreur et tourment.** Vous êtes presque toujours effrayé. Il est aisé de vous surprendre et de vous faire peur. Vous paniquez facilement. Vous vous tourmentez en vous jugeant. Vous vous dépréciez.
- **Enfant intérieur insatiable.** Vous avez l'apparence d'un adulte, vous parlez et vous marchez comme un adulte, mais au fond vous vous sentez comme un enfant. Vous éprouvez du remords à propos du passé et vous souhaiteriez pouvoir le changer. Vous fantasmez à propos de l'avenir en vous disant que les choses iront mieux. Vous vivez dans le passé ou dans le futur, mais n'êtes jamais dans le « maintenant ». Les souvenirs et l'imagination sont pour vous des moyens de vous soustraire à vos sentiments présents.

- **Perfectionnisme poussé, rigidité et autoritarisme.** Sans relâche, vous cherchez à tout réussir. Vous vous surveillez constamment. Vous critiquez et vous jugez.
- **Indigence et exigence.** Vous vous sentez sans ressource et vous vous tournez vers les autres pour combler vos besoins. Vous vous êtes marié pour que quelqu'un s'occupe de vous. Vos besoins ne sont jamais comblés, ou bien vous ne savez pas ce que vous voulez.

  Victime d'agression sexuelle ou physique. (Déjà décrit dans le chapitre 6.)
- **Manque d'aptitudes pour faire face à ses émotions et manque d'habiletés de communication.** Vous vous sentez écrasé par des émotions fortes. Vous êtes terrifié au contact d'une personne qui ressent fortement ses émotions. Vous n'êtes pas capable de communiquer ce que vous ressentez ou de comprendre ce que ressentent ceux qui vous entourent.
- **Frontières émotionnelles outrepassées.** Vous ignorez quelles sont vos limites et celles des autres. Lorsque votre ami, votre conjoint ou vos enfants ressentent une émotion, vous vous y modelez. Vous n'êtes pas empathique aux autres puisque vous ressentez leurs émotions. La colère vous intimide. La colère, la tristesse et la peur vous manipulent.
- **Colère, tristesse, peur, joie, honte, culpabilité intériorisées.** Vous êtes une personne colérique ; vous ne ressentez pas la colère. Vous êtes une personne triste ; vous ne ressentez pas la tristesse. Intérioriser ses sentiments signifie qu'ils ne sont plus en mouvement comme ils le devraient, mais qu'ils fonctionnent comme si l'interrupteur d'une machine était bloqué sur le mode « arrêt ». Ils sont paralysés ; ils deviennent une manière d'être. Lorsque la honte est intériorisée, toutes les émotions en sont teintées.
- **Ambiguïté entre victime et agresseur.** À l'intérieur de vos relations, vous tenez tour à tour le rôle de la victime et celui de l'agresseur.
- **Perte de l'unité intérieure.** Vous vous êtes détourné de certaines de vos émotions qui fonctionnent parfois

de façon autonome. Par exemple, vous avez des accès de colère à des moments imprévisibles. Vous vous demandez : « Pourquoi j'ai fait ça ? » Il en est de même pour la tristesse, la peur ou les émotions sexuelles.

- **Enchevêtrement et prise en charge des sentiments d'autrui.** Vous ressentez les sentiments d'autrui et vous vous comportez toujours de façon à ce que les autres se sentent mieux. S'ils sont fâchés, vous modifiez votre comportement pour qu'ils se sentent mieux. S'ils sont tristes, vous faites en sorte de les soustraire à leur état.
- **Phobie du « moment présent ».** Vous éprouvez du remords à propos du passé et vous souhaiteriez pouvoir le changer. Vous fantasmez à propos de l'avenir en vous disant que les choses iront mieux. Vous vivez dans le passé ou dans le futur, mais n'êtes jamais dans le « maintenant ». Les souvenirs et l'imagination sont pour vous des moyens de vous soustraire à vos sentiments présents.
- **Aliénation par des modèles inadéquats.** Vous ne faites confiance à personne. Vous nourrissez des attentes paranoïaques. Vous croyez que vous devez saisir toutes les occasions possibles. Vous détestez les Noirs, les Blancs, les Asiatiques, les Européens, etc. Chaque fois que cela est possible, vous blessez les gens et vous leur faites honte.
- **Contrainte émotionnelle (avec ou sans éclats spectaculaires).** Physiquement, vous êtes insensible et vous n'exprimez ni ne ressentez aucun sentiment. Vous êtes psychologiquement engourdi et vous exprimez vos sentiments de manière spectaculaire. Mais dans ce dernier cas, vous vous empressez d'y mettre fin.

❖ ❖ ❖

RÉSUMÉ

Les éléments clés contenus dans ce chapitre peuvent être ainsi résumés :

Les besoins fondamentaux en matière de dépendance

Tous les enfants ont besoin de quelqu'un sur qui compter ; d'avoir une personne qui leur renvoie un reflet et un écho d'eux-mêmes ; d'être touchés ; d'exprimer leurs sentiments ; d'être sérieusement considérés ; d'être stimulés et de pouvoir relever des défis.

L'attention, l'orientation, le temps, et un modèle adéquat

Les enfants ont besoin que leurs gardiens leur consacrent du temps et de l'attention, qu'ils leur servent de guides et leur fournissent un modèle adéquat. Pour ce faire, les parents doivent être en mesure de satisfaire leurs propres besoins.

La négligence des besoins de dépendance

Lorsqu'un enfant ne peut combler adéquatement ses besoins de dépendance, il y a blocage de l'énergie à cette étape du développement. L'énergie ainsi réprimée interrompt la croissance émotionnelle. L'enfant devient un adulte abritant un enfant insatisfait.

La liste de contrôle pour détecter la violence émotionnelle

Cette liste donne un aperçu de la gamme des réactions qui résultent normalement de la violence émotionnelle et de la négligence. Elle peut aider les victimes de violence émotionnelle à comprendre que leur comportement dépend beaucoup plus de ce qui leur est arrivé que d'elles-mêmes.

Les poignées de porte de la maison

Cette métaphore de la maison avec des poignées de porte à l'intérieur est un symbole décrivant la personne dont les frontières sont bien définies. Lorsque ces poignées se trouvent à l'extérieur, les mêmes limites sont mal définies. Et lorsqu'il n'y a pas de porte du tout, la personne n'a aucune frontière. (Voir la figure 7.1.)

La honte intériorisée

La honte commence par être un sentiment et finit par devenir un état caractérologique, et ce, de trois façons : (1) l'observation d'un modèle fondé sur la honte ; (2) la constante présence de la honte (négligence, abus) ; (3) le martelage de ses sentiments et de ses instincts à coups de honte.

La perte de l'affect

Si l'on n'affirme pas nos sentiments, ils se séparent de notre sens du moi. L'être devient séparé de son moi. L'énergie nécessaire pour affronter le monde extérieur se perd au profit du conflit intérieur dans l'objectif de maintenir un contrôle constant sur les sentiments interdits. L'individu perd toute sa spontanéité.

La psychologie du développement

Les travaux d'Erik Erikson et de Lawrence Kohlberg expliquent le développement moral et émotionnel.

8

La codépendance

La conséquence la plus fréquente du dysfonctionnement familial chronique

Rien n'est aussi rare qu'un acte qui vous est propre.

Henri Thoreau

Vous n'avez pas besoin d'être aimé au prix de votre intégrité. [...]
De tous les êtres que vous rencontrerez au cours de votre vie, vous êtes la seule personne que vous ne quitterez ni ne perdrez jamais.

Jo Coudert

La codépendance est une maladie qui frappe le moi en construction, causant ainsi sa désintégration. Il ne s'agit pas là d'une condition médicale. La codépendance est une condition où nous ne sommes plus à l'aise avec nous-mêmes, où nous nous sentons vides intérieurement, où nous nous sentons étrangers dans notre propre maison. Si nous examinons les règles de la pédagogie pernicieuse, il semble facile de comprendre que c'est un exploit d'acquérir notre individualité à l'intérieur de ces règles. En d'autres mots, devenir autonome en dépit de ces règles constitue une remarquable réussite.

L'obéissance aveugle sous-entend qu'un individu doit abandonner sa propre intelligence et sa propre volonté.

Il doit aussi réprimer toutes formes d'émotions, sauf la peur. Les anciens monarques refusaient à leurs sujets le droit à la colère puisque celle-ci pouvait les inciter à la révolution. « Le règne de la peur » maintenait les individus à leur place. C'est un moyen de contrôler les gens et de les maintenir dans la soumission. Si nous ne pouvons penser et agir à notre façon et si nous ne pouvons éprouver de la colère – une énergie protectrice –, nous sommes incapables de développer une solide estime de soi.

La codépendance engendrée par la monarchie patriarcale a naguère constitué un *style de vie* – une manière d'assurer la sécurité et la survie. Nous vivons dans un monde nouveau de démocratie intégrale, qui privilégie la pensée holistique, l'individualité et le pouvoir personnel. Ce qui était jadis considéré comme une adaptation normale dans des buts de survie est devenu une maladie.

Lorsqu'un adulte est envahi par des besoins puérils de dépendance, on peut parler de codépendance. Les règles de la monarchie patriarcale (la pédagogie pernicieuse) ont construit un environnement où les enfants n'ont pu combler leurs besoins de dépendance propres à leur développement. C'est pourquoi la plupart des gens s'identifient à nombre de caractéristiques de la codépendance.

Lorsque les enfants sont élevés de façon saine, leurs besoins de dépendance sont en quelque sorte comblés. On ne réussit jamais cela parfaitement, mais les enfants seront certes plus à même d'atteindre l'âge adulte avec un certain degré d'autonomie. Quand ces besoins de dépendance ne sont pas satisfaits, les enfants deviennent des adultes cherchant perpétuellement à assouvir les « besoins non comblés » de l'enfant. C'est ce qu'on veut signifier lorsqu'on emploie l'expression « enfant-adulte ».

Une personne codépendante est un adulte souffrant de déficits légers ou sérieux. Les enfants-adultes vivent des régressions spontanées à cause de ces insuffisances du développement. Ces régressions se produisent principalement à l'intérieur de relations adultes.

Par exemple, lorsque je me suis marié à l'âge de 35 ans, je me croyais un adulte accompli. J'avais été sobre pendant un an et demi et j'avais fait un certain

travail sur moi au cours de cette période. Au moment de mon mariage, je donnais des cours d'une philosophie très pointue au Dominican College et un cours de psychologie de la religion à la Rice University. Cependant, très tôt au cours de ma première union, j'ai découvert que mon attitude était souvent maussade et que j'avais périodiquement des accès de rage.

Bouder et s'enrager sont des comportements *puérils*, et constituaient dans mon cas des régressions à l'âge de la petite enfance. J'ai appris à faire la moue et à m'enrager parce que dans ma famille on punissait mes accès de colère et on qualifiait mes besoins d'égoïstes. Les enfants ont besoin d'un modèle adulte qui peut mettre des mots sur leurs sentiments à leur place et leur montrer comment les exprimer de manière fonctionnelle.

Les enfants doivent aussi voir leurs besoins confirmés. C'est le travail des parents d'enseigner à leurs enfants comment affirmer leurs besoins et comment les combler. Je n'ai jamais appris à reconnaître et à exprimer ma colère, alors je l'ai réprimée. Ce qui est réprimé ne disparaît pas. Des années plus tard, ma colère est revenue sous la forme d'accès de rage primitive.

LA RÉACTION AU STRESS

Nous, les humains, disposons d'un système de protection intégré qui nous permet de nous défendre contre le stress. Lorsque notre organisme est sollicité d'une manière que nous sentons menaçante, nous nous adaptons de différentes façons. Devant la menace, le corps se prépare à se battre ou à prendre la fuite. Le rythme cardiaque s'accélère ; les muscles se tendent ; le sang se retire des endroits du corps où il est inutile ; les muscles des intestins et de la vessie se compriment ou se relâchent de manière à être plus mobiles ; le sang est redirigé vers les muscles supérieurs et vers les jambes. La personne devient hypervigilante.

La nature a prévu un tel état de veille comme *moyen de survie*. Dans une famille chroniquement dysfonction-

nelle, cet état est souvent une situation normale. Lorsque survient une menace sous les formes d'abandon que j'ai décrites, la personne réagit par des *comportements* de survie. De tels comportements incluent le déni, la dissociation, la répression, le retrait (réaction de fuite) ou la colère, l'identification avec l'agresseur, et une attitude réactive et la reconstitution des événements (réaction de combat). Il s'agit là des caractéristiques que j'ai décrites dans les listes de contrôle.

LES COMPORTEMENTS DE SURVIE

Même après la disparition du facteur de stress (le père se calme, boit moins, travaille moins, est moins violent), les membres de la famille en conservent toujours des séquelles. Dans les familles chroniquement dysfonctionnelles, ce stress dure souvent pendant des années, voire des générations. Le degré de stress varie en intensité ; il peut être faible (peur chronique) ou grave (événements traumatisants). L'enfant issu de ce type de famille apprend à survivre en développant certains modèles de comportements. Ce sont des comportements de survie, issus des réactions *réelles* à la violence. À mesure que l'enfant grandit, ces comportements de survie continuent même s'il n'est plus en contact direct avec la source originelle de détresse. *Ces comportements paraissent normaux puisque ces modèles de survie sont utilisés quotidiennement par les membres de la famille depuis leur enfance.* À l'âge adulte, non seulement ils sont inutiles, mais ils sont en fait malsains. Alors qu'à l'origine ils permettaient de se protéger, ils sont maintenant destructeurs une fois devenus adultes.

Le psychologue Robert Firestone a comparé ces défenses aux réactions physiques du corps lors du développement d'une pneumonie. Au cours de cette maladie, les défenses corporelles sont plus destructives que la maladie initiale. La présence de micro-organismes dans les poumons déclenche un système de défenses cellulaires et humorales, d'où la constitution d'une conges-

tion susceptible de les détruire. De manière similaire, les défenses de l'ego fabriquées par l'enfant vulnérable pour se protéger contre l'abus deviennent, dans la vie adulte, beaucoup plus nocives que le traumatisme originel. Ces défenses de l'ego peuvent littéralement former le cœur d'une codépendance.

On renonce difficilement aux comportements de survie. Ce sont de vieux amis qui nous ont bien servis. Et *nous avons survécu*. Mais cette survie reposait sur le développement d'une forme de pouvoir issu du sacrifice de soi. Nous avons appris à contrôler les gens en devenant des gardiens, des étoiles, des héros et des héroïnes, ou en étant un enfant perdu, un enfant parfait, un enfant problème, un rebelle, ou un bouc émissaire ; nous avons été des époux de substitution, les parents de nos parents, les parents de nos frères et sœurs, etc. Dans ces divers rôles, nous sommes devenus dépendants de ce qui était extérieur à nous, au point de nous négliger nous-mêmes. Nous avons renoncé à notre propre réalité de manière à prendre soin de nos parents ou des besoins du système familial. Somme toute, notre survie a été assurée par l'abandon de notre vrai moi. Ce renoncement nous a permis de survivre. Nous avons appris différentes façons de nous défendre, de manière à masquer la souffrance née de la honte toxique.

À la longue, ces comportements de survie nous ont laissés impuissants et vides sur le plan spirituel. La codépendance est un ensemble de comportements de survie, appris de manière à disposer d'un certain contrôle sur la détresse chronique qui nous menaçait.

Dans son ouvrage *Diagnosing and Treating Co-dependance*, le Dr Timmen Cermak affirme que la codépendance est maintenant assez bien définie « pour justifier le diagnostic de trouble de la personnalité mixte, tel que précisé dans le DSM IV ». Cela signifie que la codépendance jouit d'un statut clinique particulier et elle peut ainsi être reconnue et classée comme une maladie émotionnelle à part entière.

Pour décrire ce concept de la codépendance, j'aime beaucoup employer le néologisme utilisé par l'existen-

tialiste espagnol José Ortega y Gasset qui parle d'« altération » *(otheration)*. Décrivant la nature humaine, Ortega y Gasset explique la différence entre la vie de l'être humain et celle des animaux. Le premier, dit-il, vit en lui-même *(ensimismamiento)*, tandis que les animaux sont continuellement en train de se défendre contre l'extérieur. Leur existence est dominée par l'extérieur. Ils doivent sans cesse se protéger contre les menaces extérieures, les dangers de tous les instants qui les guettent. Ils sont en constante quête de nourriture pour assurer leur subsistance. S'ils relâchent quelque peu leur vigilance, c'est la mort qui les attend. La vie animale est une vie d'« altération », un terme qui décrit bien ce qu'est la codépendance.

Il est fort intéressant d'examiner l'histoire des débats portant sur le concept de codépendance et ses différentes appellations. À l'origine, ce terme était seulement utilisé pour décrire les familles d'alcooliques. Puis, alors que la définition de dépendance a été élargie pour inclure une gamme plus étendue de dépendances (activités, sentiments, pensées), les observateurs se sont rendu compte que *toutes les familles dysfonctionnelles reposent sur le même type de structure basée sur la codépendance*. La codépendance est l'impact le plus fréquent des familles dysfonctionnelles chroniques, car lorsqu'une famille vit un stress constant et chronique, aucun des membres n'est en mesure de combler ses propres besoins. Chacun s'adapte donc à la détresse générale dans une tentative de la contrôler. *Chacun devient codépendant du facteur de stress*, et sa vie est dirigée vers l'extérieur. Cette concentration sur les éléments externes empêche les membres d'une famille de se centrer sur ses propres sentiments ou besoins. Si les membres d'une telle famille ne peuvent porter attention à ces signes internes, il ne leur est pas possible de connaître leurs besoins ou leurs sentiments.

Pendant mes émissions de télévision, j'ai élargi ce phénomène à l'échelle de la société dans son ensemble. Avec notre nouvelle conscience de la démocratie intégrale, nous voyons que les règles de la pédagogie per-

nicieuse engendrent naturellement des familles codépendantes.

Puisque notre société est calquée sur le modèle des familles de type monarchie patriarcale où nous avons grandi, la société est elle-même devenue un système familial dysfonctionnel.

Notre société peut devenir un système fermé. Comme dans le cas des familles individuelles que nous avons examinées, ce système fermé dicte les rôles (rôles sexuels) et les comportements acceptables pour un individu. En tant que système fermé, la société favorise l'émergence de certains comportements et processus caractéristiques chez les individus qui la composent. Notre société actuelle encourage la codépendance. Nombre de caractéristiques individuelles formant les composantes de la codépendance sont, d'une façon ou d'une autre, considérées comme normales sur le plan culturel. Les sociologues ont clairement présenté les grandes lignes du processus de formation de la « réalité consensuelle ». Ils ont clairement démontré de quelle manière notre consensus social crée la normalité. Par exemple, Erich Fromm a fait remarquer que, durant la guerre du Vietnam, il était normal d'entendre quelqu'un déclarer que la manière de mettre fin aux hostilités serait de lancer une bombe à hydrogène sur Hanoi. Si le même individu avait suggéré que le meilleur moyen de faire cesser la pollution atmosphérique serait de raser toutes les usines, tout le monde l'aurait pris pour un fou. Les deux suggestions sont pourtant identiques.

LA RÉGRESSION SOCIÉTALE

L'une des composantes de la théorie de Bowen est un concept nommé régression sociétale. La régression sociétale fait référence à ce que les problèmes émotionnels d'une société sont similaires à ceux d'une famille. J'ignore si c'est la famille ou la société qui a transmis la première la pédagogie pernicieuse. Mais notre société porte les marques de nombreuses caractéristiques de la codépendance. Nous en parlerons maintenant.

Un jour, à Las Vegas, j'ai observé un homme qui jouait avec une machine à sous – du type qui coûte 25 $ la partie. Son épouse très obéissante se tenait à côté de lui, affichant une certaine timidité. De temps à autre, il plaçait la main dans sa poche et en retirait une poignée de pièces qu'il lui remettait généreusement. Quand il s'est rendu compte que je le regardais, il s'est présenté et m'a demandé si je voulais rencontrer sa « tendre moitié ». J'avais peine à croire qu'il pouvait s'imaginer que sa femme était sa tendre moitié.

Cette conception du mariage parfait composé de deux moitiés est extrêmement dysfonctionnelle. Deux personnes incomplètes ne peuvent former une relation saine. Une relation saine exige que deux personnes complètes *choisissent* d'être en relation, tout en sachant que chacune *peut vivre sans l'autre*. L'opposé de ce principe, c'est l'enchevêtrement qui se produit entre deux personnes qui s'engagent et qui sont convaincues qu'elles ne peuvent vivre l'une sans l'autre. Dès notre jeune âge, on nous apprend à désigner ce lien indestructible du nom de véritable amour. On apprend tout spécialement aux femmes que c'est leur destin de découvrir ce véritable amour et d'y consacrer leur vie. *Ce qui est décrit comme un véritable amour n'est au fond qu'une relation de dépendance*. L'enchevêtrement tient lieu d'intimité. Deux personnes en viennent à croire qu'elles ne peuvent vivre l'une sans l'autre. Ce type de relation est compromis si l'un des partenaires change ou s'émancipe.

Notre musique populaire renforce également la notion des deux moitiés formant un tout. Ces chansons glorifient la souffrance et font la promotion de l'idée que le bonheur et la complétude dépendent de l'autre personne. Les titres et les paroles de ces chansons en disent long sur le sujet. Que serais-je sans toi… « qu'un cœur au bois dormant… une heure arrêtée au cadran de la montre » d'Aragon chanté par Jean Ferrat. Le *Ne me quitte pas*… « laisse-moi devenir l'ombre de ton ombre, l'ombre de ta main, l'ombre de ton chien » de Jacques Brel. Et cet

Hymne à l'amour... « si un jour la vie t'arrache à moi » chanté par Édith Piaf. Et il y en a tellement d'autres. Nous avons grandi en entendant ces paroles, surtout pendant l'adolescence, alors que nous étions en train de former notre identité.

La musique joue une grande influence sur la région inconsciente non verbale de notre cerveau. Au temps des amours et des premières relations, notre inconscient est assailli par la conviction que nous ne sommes rien sans être aimé, ou que nous ne pouvons survivre sans un partenaire amoureux.

La relation conjugale est à la fois l'architecte et la base de la famille. Il n'est guère étonnant qu'on ait volé leur enfance à des millions d'enfants-adultes parce qu'ils étaient prisonniers du vide lié à l'intimité dans leur système familial.

Notre conception de l'amour

Notre perception de la nature du mariage conditionne nos idées sur l'amour. Nos croyances culturelles sur l'amour sont souvent des formes de dépendance. (J'en parle de manière un peu plus approfondie dans mon livre *Le défi de l'amour*.) Nombre de prédicateurs enseignent une forme d'amour à la fois passif et dépendant. Ils expliquent que la plus grande preuve d'amour est le sacrifice de soi. Le grand amour exige que l'on mette de côté nos propres besoins physiques, émotionnels et intellectuels afin de servir les autres et d'en prendre soin. Ils enseignent que les longues souffrances et le martyre sont deux moyens puissants d'atteindre l'état de bonté. Agir avec justesse et bonté importe davantage que d'*être* réellement bon. Agir de façon aimante importe plus que d'être aimant.

Renoncer à soi et aider les autres peuvent souvent être un moyen d'atteindre la supériorité morale. Les personnes aidantes s'aident en fait elles-mêmes. Prendre soin des autres est un moyen de se sentir puissant. Pendant que nous sommes en train d'aider quelqu'un d'autre,

nous pouvons surmonter nos sentiments de vide et d'impuissance. Cette impression de bonté ou de droiture est un sentiment euphorique. Se sentir vertueux est un moyen puissant de modifier nos humeurs. J'en sais quelque chose.

Pendant plusieurs années, j'ai fait des études dans un séminaire pour devenir un prêtre catholique. Je portais la robe noire et le collet romain. Je prêchais la bonté et la droiture. J'étais un conseiller spirituel. Je n'ai pas l'intention de rejeter *tout* ce que j'ai fait. J'agissais alors en fonction de ma conscience.

Néanmoins, j'ai éprouvé un choc quand j'ai découvert que *l'aide que je dispensais était en réalité une façon subtile de me valoriser*. Mon moi intérieur fondé sur la honte se sentait bien quand je prêchais et quand j'aidais les autres. Je me suis finalement rendu compte qu'il s'agissait d'une contrefaçon de l'amour.

Le sentiment amoureux est peut-être celui qui cause le plus de dépendance. « Être en amour » n'est pas « l'amour ». C'est plutôt un état biologique. Quand nous sommes « en amour », nos frontières s'évanouissent et nous assistons à une profonde modification de nos humeurs.

Scott Peck a écrit de superbes pages sur les différentes formes d'amour contrefait véhiculées par notre culture. Son livre *Le chemin le moins fréquenté* offre un débat instructif et, pour certains, surprenant sur le sujet. D'après Peck, l'amour est une forme de travail qui exige de s'engager et de s'ouvrir à l'autre en surmontant sa paresse et sa peur, et de risquer avec courage de se révéler et d'être rejeté. L'amour n'est donc pas un sentiment mais bien un acte de volonté et une décision. *L'amour véritable commence par l'amour de soi*. Le travail et la discipline de l'amour naissent d'un véritable sentiment de sa valeur personnelle. Il faut d'abord connaître sa propre valeur avant de pouvoir estimer celle d'autrui.

Dans la famille, l'école et l'église où j'ai grandi, on m'a appris à me contrôler devant le plaisir, la spontanéité et les émotions. Dans les écoles que j'ai fréquentées, on m'a enseigné à ne pas parler, à me tenir debout en suivant le rang, à ne pas poser trop de questions, à mémoriser d'importantes quantités de connaissances qui ne m'ont jamais servi (la géométrie dans l'espace, des années de latin, l'analyse grammaticale). On m'apprenait à ne pas rire de manière exubérante à l'école et certainement jamais à l'église. On me rappelait à l'ordre pour des comportements fautifs, comme d'être excité, de faire du bruit, d'être heureux ou rempli d'énergie. Quand j'étais malade (particulièrement à la maison) – alors que j'étais tranquille, déprimé, obéissant, ordonné – on me récompensait en me disant que j'étais gentil. Les enfants étaient bons et se comportaient bien quand ils obéissaient dans le silence et avec empressement.

Nos écoles et nos églises sont encore extrêmement rationnelles. Il faut donner plus d'importance à la raison et à la logique ; les émotions sont des faiblesses dont il faut se méfier. Nous n'entraînons pas l'hémisphère droit de notre cerveau. Les activités liées à l'hémisphère droit sont l'intuition, la musique, la créativité et la pensée holistique. Notre logique est encore caractérisée par le jugement et la pensée sans demi-teintes, de type manichéen : c'est noir ou c'est blanc. Si l'on croit à quelque chose, on doit rejeter son contraire. Il n'y a ni synthèse ni zones de gris.

Depuis plus d'un siècle et demi, on a remis en cause cette vision rationaliste. Les philosophes Kant, Whitehead, le mouvement existentialiste et de nombreux autres ont affirmé de manière convaincante que les préjugés rationalistes, favorisant la logique et la pensée linéaire du cerveau gauche au détriment de la pensée ressentie (la poésie), l'intuition et la créativité, sont un mode de pensée polarisé et déséquilibré.

Pour remédier à cet état de choses, l'existentialisme a proposé un modèle fondé sur la pensée issue du cerveau droit et la phénoménologie de l'expérience humaine. Einstein, Heisenberg et d'autres penseurs ont mis en lumière le caractère réducteur de l'univers mécaniste d'Isaac Newton.

La malhonnêteté et la simulation transformées en comportements convenables

La pédagogie pernicieuse encourage une obéissance aveugle. Nous devons nous montrer reconnaissants, plutôt que d'être honnêtement ingrats. Nous devons paraître aimants, plutôt que d'être honnêtement peu affectueux. Dans notre enfance, on nous apprenait à accepter les « mensonges vitaux » de la famille. Nous ne devions pas mettre l'accent sur ce qui arrive. Nous devons plutôt prétendre que rien ne s'est passé. Au lieu de nous demander directement ce que nous voulons, ou de dire ce que nous pensons et éprouvons, nous devons tenir des rôles et faire semblant.

La pédagogie pernicieuse nous enseigne à être gentil et poli. On nous apprend que ces comportements – des mensonges la plupart du temps – sont préférables à la vérité. Par-dessus tout, on nous enseigne à faire comme si nous ne ressentions pas les sentiments qui nous habitent. Nos églises, nos écoles et la politique répandent l'enseignement de la malhonnêteté, nous encouragent à dire le contraire de ce que l'on pense et à feindre nos sentiments. Nous sourions quand nous nous sentons tristes ; nous rions nerveusement quand nous avons du chagrin ; nous rigolons en entendant des plaisanteries insipides ; nous conversons avec des gens dans le seul but d'être poli.

Tout compte fait, les politiciens qui multiplient les poignées de main et qui nous mentent ont détruit notre confiance envers nos hauts dirigeants. Les chefs d'État, les politiciens et les soi-disant chefs religieux ont succombé à leurs dépendances à la sexualité et à l'adréna-

line. Ou bien, ils nous ont offert en modèle d'autres dépendances et troubles liés à l'alimentation. Le portrait n'est guère réjouissant !

Je crois que la codépendance est la maladie du siècle. Toutes les dépendances prennent leurs racines dans la codépendance. Nous sommes codépendants parce que notre solide sens du moi s'est désagrégé.

LA CODÉPENDANCE COMME DÉPENDANCE

Quand j'ai décidé de ne plus boire, j'ai dû affronter ce que Vernon Johnson appelle le *isme* de l'alcoolisme. Ma personnalité reposait encore sur la compulsion. Je me suis concentré sur les Douze Étapes pour résoudre mon problème d'alcoolisme, jamais celui de ma codépendance. En conséquence, j'ai bientôt développé d'autres dépendances. Je fumais et je buvais douze cafés par jour. J'ai commencé à être dépendant des montées d'adrénaline que me procuraient le travail et la prospérité financière. Je me promenais allègrement entre des envies de sucre et des régimes amaigrissants. Je crois profondément que nos dépendances manifestes constituent la maladie suprême. Cette maladie est la codépendance ou la dépendance.

Le psychiatre Carl Menninger a décrit l'alcoolisme comme « un homme en feu qui courrait vers la mer pour éteindre ce feu, mais qui se noierait ». L'alcool est la substance qui permet de soulager sa solitude et sa douleur. Cela ressemble à de la fièvre. Mais la fièvre est le symptôme d'un désordre organique et quand cette fièvre monte jusqu'à 42 °C, l'individu peut en mourir. L'alcool auquel a recours l'alcoolique pour se guérir de la honte et de la solitude peut devenir lui-même meurtrier. En ce sens, l'alcoolisme est une maladie grave.

Qu'il s'agisse d'une dépendance à l'alcool ou à d'autres substances chimiques (médicaments et aliments), nous devons cesser d'ingérer ces matières pour être à même de découvrir le problème sous-jacent – la dépendance ou la codépendance. La codépendance est la mala-

die qui sommeille sous toute dépendance à une quelconque substance.

Dans le cas de la dépendance à des activités, il est beaucoup plus facile d'observer la codépendance. Les personnes affligées d'une sévère codépendance ont intériorisé la honte et ont une piètre estime de soi. Les personnes codépendantes essaient de se rendre indispensables en prenant soin des autres. Elles consentent à n'importe quoi pour être aimées ou valorisées. Ces individus choisissent souvent des professions axées sur le don de soi et la réussite financière. Ils deviennent des bourreaux de travail, ce qui les conduit à l'épuisement professionnel.

LA CODÉPENDANCE EN TANT QUE FAILLITE SPIRITUELLE

La codépendance est la principale forme de dépendance. C'est une manière de vivre maladive. Une fois qu'un individu croit que son identité repose sur une substance, une activité ou une autre personne, cet individu *a découvert un nouveau dieu, a vendu son âme et est devenu un esclave*.

Quelqu'un a parlé de la codépendance comme du « conflit des dieux ». La vie intérieure est inversement proportionnelle au degré de codépendance d'une personne. *Au fond, la codépendance est un problème d'ordre spirituel ; c'est la faillite spirituelle*.

En ce qui concerne l'ensemble des familles que nous avons examinées, tous leurs membres ont une individualité défaillante, et sont codépendants à un certain degré. Comme nous l'avons vu, les familles émotionnellement dysfonctionnelles partagent une certaine similarité de structure. Ces ressemblances sont les suivantes :

1. Une dysfonction importante constitue une menace à laquelle réagissent tous les membres de la famille. L'adaptation nécessaire face à cette menace provo-

que la fermeture du système qui devient figé et rigide.
2. Chaque membre de cette famille maintient ce modèle figé en tenant un ou plusieurs rôles rigides.
3. Dans cette famille, on peut noter un degré élevé d'anxiété et de confusion.
4. La personnalité de chacun des membres est fondée sur la honte, et la honte est la caractéristique principale des familles chroniquement dysfonctionnelles.
5. Puisque les stratégies utilisées par la famille pour s'en sortir sont maladroites, plus le système essaie de se transformer, plus il demeure le même. La mère dissimule l'alcoolisme du père. Elle téléphone à son travail et ment pour le couvrir lorsqu'il a une telle gueule de bois qu'il ne peut aller travailler. Elle apprend aux enfants à agir de même. Toute la famille fonctionne à plein régime pour résoudre le problème du père qui, lui, fonctionne au ralenti.
6. Ce sont les règles de la pédagogie pernicieuse, sous ses diverses formes, qui permettent aux familles chroniquement dysfonctionnelles de rester unies. Les membres de ces familles ont perdu leur réalité propre. Chacun d'eux est déconnecté de ses propres sentiments, de ses propres besoins, de ses propres désirs et entretient ainsi un faux moi en renonçant à sa singularité pour demeurer loyal au système familial.

LES ENFANTS-ADULTES DE FAMILLES DYSFONCTIONNELLES

Dans la liste de contrôle qui suit, vérifiez si vous vous reconnaissez dans *plusieurs* de ces caractéristiques. Si c'est le cas, c'est que vous êtes probablement codépendant et que vous portez la dysfonction familiale. Cette

liste est une sorte de résumé de tous ce que nous avons vu jusqu'à présent.

- Problèmes liés à l'abandon
- Illusion et déni
- Masse indifférenciée de l'ego
- Solitude et isolement
- Troubles de la pensée
- Urgence de tout contrôler
- Hypervigilance (haut degré d'anxiété)
- Honte intériorisée
- Manque de frontières
- Volonté handicapée
- Attitude réactive et réactivation d'événements
- Équifinalité
- Insensibilisation
- Statut d'agresseur manifeste ou non
- Personnalité figée
- Réactions dissociées
- Quête de la chaleur et de l'approbation parentales
- Secrets (terribles)
- Capacité de communication déficiente
- Manque d'engagement
- Négligence des besoins de dépendance en matière de développement
- Comportements compulsifs/dépendants
- État de transe – véhicule les problèmes de la famille
- Problèmes liés à l'intimité
- Surengagement (centration sur l'autre ou « altération »)
- Absence de narcissisme
- Victime d'agression
- Carences au niveau des aptitudes de résolution de problèmes (sous-apprentissage)
- Faux moi – identité confuse
- Dépression évitée par l'activité
- Circonspection, jugement et perfectionnisme
- Confiance inhibée
- Perte de sa propre réalité – frontières endommagées et affaiblies

- Image de soi exagérée
- Répression des émotions (avec ou sans éclats théâtraux)
- Faillite spirituelle

- **Problèmes liés à l'abandon.** Vous avez été physiquement abandonné par l'un de vos parents ou par les deux. Vos parents étaient physiquement présents, mais ils n'étaient pas émotionnellement disponibles pour vous. Un membre de votre famille vous a agressé physiquement, sexuellement ou émotionnellement. Au cours de votre développement, vos besoins de dépendance ont été négligés. Vous avez été piégé par le manque de ressources de vos parents ou par les besoins de votre système familial. Vous poursuivez vos relations bien au-delà d'une limite saine.
- **Illusion et déni.** Vous croyez que tout est bien malgré les faits qui disent le contraire. Vous êtes inconscient de la dysfonction qui caractérise votre situation.
- **Masse indifférenciée de l'ego.** Vous portez les sentiments, désirs et secrets d'autres membres de votre système familial.
- **Solitude et isolement.** Vous vous êtes senti seul pendant presque toute votre existence. Vous vous sentez isolé et différent.
- **Troubles de la pensée.** Vous vous perdez en généralités ou vous vous encombrez de détails afin d'éviter vos sentiments douloureux. Vous vous faites du souci, vous ruminez et cultivez les obsessions. Vous demeurez cérébral afin de cacher vos sentiments. Vous lisez au sujet de vos problèmes plutôt que de poser des gestes concrets pour les résoudre.
- **Urgence de tout contrôler.** Vous essayez de contrôler tout le monde, y compris vous-même. Vous vous sentez très inconfortable lorsque vous ne contrôlez pas. Vous dissimulez vos tentatives de contrôler les gens et les situations en vous « montrant serviable ».
- **Hypervigilance (haut degré d'anxiété).** Vous êtes constamment sur vos gardes. Un rien vous fait tressaillir. Vous paniquez facilement.

- **Honte intériorisée.** Vous vous sentez déficient comme être humain. Vous vous sentez inadéquat et vous vous cachez derrière un rôle ou une dépendance, ou êtes figé dans un trait de personnalité, comme le contrôle, le blâme, la critique, le perfectionnisme, le mépris, le pouvoir ou la rage.
- **Manque de frontières.** Vous ne distinguez pas vos frontières de celles d'autrui, tant sur les plans physique, émotionnel, intellectuel ou spirituel. Vous ignorez où vous vous situez vraiment.
- **Volonté handicapée.** Vous êtes entêté. Vous essayez de contrôler les autres. Vous êtes excessif. Avec vous, c'est tout ou rien.
- **Attitude réactive et réactivation d'événements.** Vous réagissez facilement. Vous ressentez des choses qui n'ont rien à voir avec ce qui arrive. Vous ressentez les choses beaucoup plus intensément que les événements ne l'exigent. Vous reproduisez sans fin vos comportements.
- **Équifinalité.** Peu importe où vous commencez, votre vie semble toujours se terminer au même endroit.
- **Insensibilisation.** Vous ne ressentez pas vos sentiments. Vous ignorez ce que vous ressentez. Vous ne savez pas comment exprimer ces sentiments.
- **Statut d'agresseur manifeste ou non.** Vous êtes en réalité un agresseur, ou vous n'en êtes pas un, mais dans les faits tenez parfois ce rôle.
- **Personnalité figée.** Le développement de votre personnalité s'est arrêté à un tout jeune âge. Vous êtes un adulte, mais votre âge émotionnel est celui d'un enfant. Vous avez l'allure d'un adulte, mais vous vous sentez très puéril et sans ressources. Vous avez l'impression d'être comme un surveillant responsable de la sécurité sur une plage bondée, mais qui ne sait pas nager.
- **Réactions dissociées.** Vous ne vous souvenez pas d'événements douloureux de votre enfance. Vous avez une double personnalité. Vous banalisez tout. Vous ne pouvez vous souvenir du nom des gens ni même de ceux qui vous entouraient il y a deux ans.

Vous avez perdu le contact avec votre corps et vos sentiments.

- **Quête de la chaleur et de l'approbation parentales.** Vous les cherchez dans vos autres relations. Vous essayez toujours d'obtenir l'approbation de vos parents et vous recherchez la « relation parfaite ». Vous ressentez un besoin exagéré de l'approbation des autres. Vous avez peur de les offenser. Vous rencontrez des partenaires émotionnellement non disponibles (comme l'étaient vos parents), et vous tentez d'être aimé par ce type de partenaire. Vous feriez presque n'importe quoi pour aider votre partenaire et pour en prendre soin. Vous trouvez des gens qui ont besoin qu'on prenne soin d'eux et vous vous y consacrez.
- **Secrets (terribles).** Vous portez les terribles secrets de votre famille d'origine. Vous n'avez jamais parlé à quiconque de ce qui allait mal dans votre famille, et vous tenez secrets certains aspects de votre vie privée. Des secrets d'ordre sexuel que vous ne voudriez confier à personne vous habitent.
- **Capacité de communication déficiente.** Chaque fois que vous êtes en relation avec quelqu'un, vous avez de la difficulté à communiquer. Vos partenaires vous disent fréquemment qu'ils ne saisissent pas vos propos. Vous vous sentez confus quand vient le moment de communiquer. Lorsque vous parlez aux gens, en dépit de vos bonnes intentions de vous exprimer avec clarté et simplicité, vous finissez toujours par vous sentir confus et tenez des propos contradictoires.
- **Manque d'engagement.** Vous vous tenez dans les coulisses de l'existence à laquelle vous souhaiteriez en vain participer. Vous ignorez comment amorcer une relation, une conversation, une activité. Vous êtes replié sur vous-même et vous préférez souffrir d'être seul plutôt que de risquer une interaction. Vous manquez de spontanéité. Vous vous accordez très peu d'occasions de vous amuser ou d'avoir du plaisir.
- **Négligence des besoins de dépendance en matière de développement.** Vous ne semblez jamais satisfait. Peu importe votre degré d'anticipation à propos de

quelque chose, dès que cela se réalise, vous vous sentez agité et insatisfait. Vous agissez de manière puérile et vous vous sentez souvent comme un enfant. Vous pleurez lorsqu'on fait votre éloge. La plupart du temps, vous n'éprouvez aucun sentiment d'appartenance. Vous êtes immature. Vous refusez toute responsabilité. Vous jouez l'imbécile et agissez de manière infantile.

- **Comportements compulsifs/dépendants.** Vous avez ou vous avez eu des comportements compulsifs actifs et dépendants.
- **État de transe – véhicule les problèmes de la famille.** Vous êtes toujours porteur de la transe familiale. Vous entretenez des liens fantasmatiques et vous idéalisez toujours vos parents. Vous tenez encore les rôles que vous jouiez au sein de votre système familial. Rien n'a vraiment changé dans votre famille d'origine – mêmes discussions, mêmes luttes, mêmes commérages. Votre relation significative ressemble à celle que vous avez eue avec l'un de vos parents ou les deux.
- **Problèmes liés à l'intimité.** Vous éprouvez des difficultés à entretenir vos relations. Vous avez été marié plus de deux fois ; vous choisissez des partenaires qui incarnent les mêmes modèles émotionnels que ceux de vos gardiens. Vous êtes attiré par des partenaires asociaux et séducteurs. Vous évitez ceux qui sont gentils, stables, fiables et intéressés à vous. Vous trouvez que les gens « gentils » sont ennuyeux. Lorsque vous commencez à trop vous rapprocher de quelqu'un, vous mettez fin à la relation. Vous confondez la proximité avec la complaisance, l'intimité avec la fusion.
- **Surengagement (centration sur l'autre ou « altération »).** Vous avez besoin d'aider les gens démunis. Vous confondez l'amour et la pitié. Vous êtes intéressé par les gens qui ont des problèmes que vous pouvez résoudre. Vous êtes attiré par les personnes et les situations chaotiques, incertaines et émotionnellement douloureuses. Vous agonisez, et c'est la vie de quelqu'un d'autre qui apparaît devant vos yeux.

- **Absence de narcissisme.** Intérieurement, vous vous sentez inutile. Vous compensez grâce à votre dépendance à des substances chimiques, à la nourriture, au prestige, à l'argent, aux possessions, à l'héroïsme, au sexe, au pouvoir, à la violence, aux personnes passives/dépendantes, aux enfants, etc. Tout cela pour ressentir que vous avez de l'importance et de la valeur. Vous cherchez constamment l'admiration des autres. Vous consacrez une grande partie de votre énergie à essayer d'impressionner les autres et d'obtenir leur approbation.
- **Victime d'agression.** Vous avez été physiquement, émotionnellement ou sexuellement agressé lorsque vous étiez enfant. Dans la vie, vous êtes une victime, et vous tenez ce rôle dans la plupart des sphères de votre existence. Vous ne nourrissez aucun espoir de pouvoir changer grand-chose. Votre identité repose sur votre rôle de victime. Vous dépensez beaucoup d'énergie à impressionner les gens avec des détails de cette vie de victime. Ou vous avez été agressé et vous êtes devenu agresseur à votre tour. Vous vous identifiez avec le parent agresseur ou le gardien et agissez comme il ou elle l'a fait.
- **Carences au niveau des aptitudes de résolution de problèmes (sous-apprentissage).** Vous n'avez jamais appris ce qu'il faut savoir pour mener une vie pleinement fonctionnelle. Vos manières de résoudre les problèmes ne fonctionnent pas, mais vous continuez d'y avoir recours. Vous avez appris des manières d'entretenir vos douleurs et de les perpétuer. Vous n'avez pas de véritable connaissance de ce qui est normal. Votre niveau de tolérance est plutôt anormal.
- **Faux moi – identité confuse.** Votre valeur repose sur le succès ou l'échec de votre partenaire. Lorsque vous n'êtes pas en relation, vous ressentez un vide intérieur. Vous vous sentez responsable du bonheur de votre partenaire. Vous prenez soin des gens pour vous donner l'impression d'avoir une identité. Vous portez des masques, vous êtes calculateur et manipulateur, vous jouez au plus fin avec les gens. Vous reconstituez

les rôles familiaux ou sexuels rigides. Lorsque votre partenaire a mal à l'estomac, *vous* prenez des comprimés antiacides.

- **Dépression évitée par l'activité.** Vous vous engagez émotionnellement dans des relations instables. Plus vous êtes actif et cérébral, plus vous pouvez éviter votre dépression. Vous êtes dépendant d'une activité comme le jeu, le travail ou le sexe.
- **Circonspection, jugement et perfectionnisme.** Vous nourrissez des attentes irréalistes face aux autres et à vous-même. Vous êtes rigide et inflexible. Vous portez des jugements catégoriques tant sur autrui que sur vous-même. Vous êtes prisonnier de vos attitudes et de vos comportements même si votre existence est douloureuse.
- **Confiance inhibée.** Vous ne faites confiance à personne, même pas à vous-même. Vous doutez du bien-fondé de vos propres sentiments, perceptions et jugements.
- **Perte de sa propre réalité – frontières endommagées et affaiblies.** Vous assumez plus de la moitié de la responsabilité, de la culpabilité et du blâme pour tout ce qui vous arrive à l'intérieur d'une relation. Vous connaissez les sentiments ou les besoins des autres avant ceux qui vous sont propres. Vous percevez comme une menace le moindre changement dans une relation. Les gestes d'autrui vous embarrassent et vous prenez la responsabilité de leur comportement. Ou plutôt que de risquer l'abandon, vous vous retirez et refusez de vous engager.
- **Image de soi exagérée.** Vous vivez en fonction d'une image idéalisée de vous-même, plutôt qu'en fonction de votre réelle identité. Votre perception de vous-même est extravagante et exagérée.
- **Répression des émotions (avec ou sans éclats théâtraux).** Vous contrôlez vos émotions. Vos émotions réprimées depuis très longtemps se transforment en des éclats théâtraux souvent inopportuns. Vous vous donnez beaucoup de mal pour verbaliser chacun de vos sentiments dès que vous en prenez conscience.

De cette façon, vous évitez d'avoir à les ressentir longtemps.

- **Faillite spirituelle.** Vous êtes totalement mené par le monde extérieur, car vous croyez que votre valeur et votre bonheur sont à l'extérieur de vous. Vous n'êtes pas conscient de votre « vie intérieure ».

PRENDRE ACTION

Pour être en mesure de régler vos problèmes de codépendance, vous devez avoir la possibilité de ressentir des sentiments telles l'impuissance et l'incapacité à contrôler les événements, sentiments qui prennent naissance dans votre comportement de codépendance.

Dans le tableau 8.1 ci-après, vous trouverez 12 comportements dont la pratique régulière peut vous aider progressivement à ressentir cet état d'impuissance et d'incapacité à gérer les événements de votre vie.

Comme vous pouvez le constater, chaque caractéristique implique un comportement qui lui est relié. Au fur et à mesure de votre lecture, je vous invite à réfléchir sur votre propre vie et à repérer le ou les comportements qui vous concernent. Pour chacun des comportements désignés, retracez des exemples spécifiques de moments où ces comportements vous ont coûté quelque chose dans votre propre vie.

En rédigeant en détail ces épisodes, vous aurez l'occasion d'entrer en contact avec les *émotions* sous-jacentes. « Vous ne pouvez vous tromper en examinant les détails » est un slogan populaire en thérapie. Ce sont les émotions qui vous amènent à changer. Le fait de ressentir la souffrance engendrée par votre comportement codépendant vous *poussera* à faire quelque chose pour y remédier. Plus vous vous reconnaissez dans un grand nombre de comportements, plus il devient évident que vous souffrez de cette maladie qu'est la codépendance.

TABLEAU 8.1
Caractéristiques essentielles de la codépendance qui permettent de ressentir l'impuissance et l'incapacité à contrôler les événements de votre vie

Caractéristiques	Comportement
1. **Le cœur du moi est fondé sur la honte** Vous vous sentez déficient et sans valeur.	a) Vous essayez d'être parfait et de contrôler tout le monde, ou vous êtes un paresseux impossible à contrôler. b) Vous vous protégez de vos sentiments et de vos besoins ; vous ne dépendez de personne, de façon à n'être jamais pris au dépourvu et ainsi dévoiler que vous êtes sans ressources. c) Vous essayez de plaire aux gens (le bon garçon ou la tendre amie), ou vous êtes difficile et exécrable (vous ragez et vous rendez les autres honteux).
2. « **Altération** » Vous réagissez de manière exagérée aux autres et aux choses extérieures à vous-même et vous ne réagissez pas assez aux signaux intérieurs.	a) Votre estime de soi se fonde entièrement sur l'approbation des autres à votre sujet. Vous dépensez toute votre énergie à « gérer les impressions » – vous vous sentez responsable à l'excès ou vous vous consacrez aux besoins des autres. b) Vous vous entourez de personnes sans ressources et vous ne pouvez les quitter, ou vous menez une existence apathique et sans passion et nouez des relations avec des gens passionnés et excitants pour ainsi vivre par l'intermédiaire d'eux. c) Votre bonheur repose à l'extérieur de vous. Vos décisions sont fondées sur ce que les autres pensent, veulent et espèrent de vous.

3. **Déni, illusion et état de défensive**
Vous déniez ou minimisez votre douleur, vos problèmes et l'impact de ces problèmes sur vous et sur les autres.

a) Vous mangez trop, tombez malade et êtes déprimé de façon chronique, mais vous vous cachez ces choses.
b) Vous vous sentez sans espoir et impuissant à résoudre vos problèmes.
c) Vous croyez ce que vous voulez bien croire en dépit des faits ; vous vous isolez et ainsi ne recevez aucune rétroaction.

4. **Extrêmes (polarisation)**
Vous ignorez ce qui est normal et cultivez des prétentions de grandeur. Vous êtes un surhomme ou une superfemme (sentiment d'être spécial, arrogance) ou valez moins que rien (paresse chronique).

a) Vous avez confiance en tout le monde ou en personne. Vous n'avez pas de limites.
b) Pour vous, c'est tout ou rien. Vous avez de la difficulté à entreprendre un projet, mais une fois que vous l'avez commencé, vous ne pouvez plus vous arrêter. Vous êtes adorable ou insupportable. Vous êtes ou trop ou pas assez responsable.
c) Vous ne savez pas ce que vous voulez ou vous êtes rigide, critique, et vos opinions et jugements sont inflexibles.

5. **État primaire, dépendance progressive, envahissement**
Vous tolérez de plus en plus des comportements intolérables. Vous êtes de plus en plus dépendant de quelque chose ou de quelqu'un. Vous avez l'impression de vous perdre vous-même.

a) Vous faites des choses que vous aviez juré ne jamais faire.
b) Vous persistez à demeurer longtemps dans une relation où vous êtes agressé sans chercher de l'aide.
c) Vous violez vos propres valeurs – vous devenez physiquement malade, déprimé ou suicidaire à cause de la relation malsaine que vous entretenez.

6. **Émotions réprimées**
Vous êtes devenu insensible – vous ne savez pas ce que vous ressentez et vous êtes incapable de l'exprimer. Ou bien, vous vous exprimez de manière théâtrale, comme par de la rage, des crises de larmes ou des attaques de panique.

a) Votre peur ou votre colère détermine vos paroles et vos actions.
b) Vous vous sentez honteux quand vous êtes heureux, en colère, effrayé ou triste.
c) Vous vous enragez et vous terrorisez votre entourage.

7. **Troubles de la pensée**
Pour vous, tout se passe au niveau cérébral. La vie est un problème qu'il faut résoudre. Vous êtes toujours en train d'essayer de « comprendre » les choses.

a) Vous n'arrivez jamais à prendre une position claire. Vous lisez et discutez au sujet des problèmes au lieu de passer à l'action.
b) Vous vous inquiétez pour tout – même les choses sur lesquelles vous n'avez aucun contrôle.
c) Vous êtes obsédé par les détails et les banalités – ce qu'ils ont dit, ce que vous avez dit.

8. **Volonté handicapée**
Vous vous manifestez par une volonté déchaînée, vous avez une vision grandiose de vous-même ou vous êtes apathique.

a) Vous cherchez à atteindre l'inatteignable.
b) Vous essayez de contrôler tout et tout le monde.
c) Vous avez de la difficulté à prendre des décisions.

9. **Frontières enchevêtrées**
Vous avez absolument besoin d'être en relation avec quelqu'un. Vous ne savez pas où se terminent vos limites et où commencent celles des autres, ou bien, vous vous isolez et évitez tout contact.

a) Vous ignorez quand vous êtes fatigué, affamé, ou quand vous avez besoin de faire l'amour.
b) Vous vous abandonnez vous-même ou vous essayez de répondre aux attentes des autres.
c) Vous vous attendez à ce que les autres connaissent vos besoins, vos sentiments ou vos désirs.

10. **Carence narcissique**
Vous êtes insatiable. Vous ne recevez jamais assez d'éloges, d'admiration, d'attention.

a) Vous utilisez vos enfants pour combler vos besoins d'amour et d'admiration.
b) Pour sentir votre valeur, vous avez besoin d'argent, de possessions et d'ovations publiques.
c) Vous entretenez des relations avec des gens vraiment sans ressources qui vous adorent et qui ne croient pas pouvoir vivre sans vous.

11. Problèmes de communication
Vous éprouvez continuellement des problèmes à l'intérieur de vos relations. Personne ne semble vous comprendre ou vous donner ce dont vous avez besoin. Les signes verbaux ou non verbaux des autres sèment la confusion chez vous.

a) Vous parlez trop ou pas assez. Vous ne livrez pas le fond de votre pensée ou vos mots dépassent votre pensée, ou encore vous ne savez pas ce que vous voulez dire.
b) Vous vous excusez continuellement, croyant que ce que vous dites n'est pas important. Vous prenez beaucoup de temps à arriver au but.
c) Vous parlez de manière indirecte. Vous dites « Il fait froid ici » au lieu de « Peux-tu monter le thermostat ? » Vous demandez rarement ce que vous voulez.

12. Sentiment de vide
Vous avez l'impression de demeurer dans les coulisses à regarder passer votre vie. Vous vous sentez rarement connecté aux gens et aux événements autour de vous.

a) Vous êtes fréquemment déprimé et vous avez l'impression que la vie n'a pas de sens. Vous détestez ce que vous faites et vous vous sentez comme une victime.
b) Vous vous sentez impuissant à changer votre vie. Vous n'aimez pas rester seul longtemps.
c) Vous tenez la plupart du temps un rôle ; en conséquence, vous n'êtes jamais réellement en contact avec les autres.

RÉSUMÉ

Les éléments clés de ce chapitre peuvent se résumer ainsi :

Le problème familial le plus répandu – la codépendance

Le problème familial le plus répandu est la codépendance. Dans un système familial, le tout est plus grand que la somme de ses parties. Par conséquent, si la famille est dysfonctionnelle, tous les membres parta-

gent à un certain degré cette dysfonction. Ces problèmes sont décrits comme de la codépendance.

L'« altération »

Le terme « altération » est utilisé pour décrire le problème fondamental relatif à la codépendance. Tous les membres d'une famille dysfonctionnelle vivent en réaction par rapport à l'agent stressant principal. Puisque la détresse est une menace à l'existence des autres membres de la famille, ceux-ci doivent toujours demeurer vigilants et sur le qui-vive. Ils ne disposent donc pas de temps pour se plonger dans leur intériorité et s'occuper de leurs propres sentiments, besoins ou désirs.

Les comportements de survie comme symptômes de l'abandon

La codépendance est un ensemble de comportements qui constituent des réactions normales permettant de survivre. C'est un symptôme de l'abandon dont on a souffert.

La structure caractéristique d'une famille dysfonctionnelle

Toutes les familles dysfonctionnelles présentent une structure commune. Les enfants-adultes issus de telles familles adoptent des comportements similaires.

Le phénomène culturel

Notre culture considère la codépendance comme un phénomène normal. La société dans son ensemble a pour fondement la pédagogie pernicieuse et fonctionne à bien des égards comme une famille dysfonctionnelle.

La projection extérieure

Nous vivons dans une société qualifiée de conformiste, qui privilégie l'actualisation de l'image de soi plutôt que l'actualisation du moi. Des livres comme *The Lonely Crowd* et *The Organization Man* décrivent ce phénomène avec beaucoup de perspicacité.

Le mariage comme codépendance

L'idéal que se fait la société nord-américaine du mariage est en fait une relation de codépendance (1/2 x 1/2 = 1/4).

Le style de vie fondé sur la manipulation

La manipulation, la simulation (mensonges) et les jeux de rôle sont non seulement socialement acceptables, mais ils sont activement encouragés.

La projection sur autrui

La vie sociale actuelle valorise énormément les manières courtisanes et aimables. L'effacement du moi est la norme, et le « faire » est plus important que l'« être ».

Normal = névrotique

Ce qui était jadis considéré comme normal (la monarchie patriarcale) est maintenant vu comme névrotique (la démocratie intégrale). Il nous apparaît maintenant clair que nos normes socialement acceptées nient l'existence et font outrage à la créativité.

La destruction du moi

Au cœur de la codépendance, il y a ce manque d'une solide vie intérieure, ce qui constitue une forme de destruction du moi. Selon moi, il s'agit d'une maladie du moi en développement résultant d'un échec à utiliser les forces de l'ego à des étapes de développement appropriées. Ce qui, à l'âge adulte, se manifeste par une dysfonction liée à l'intimité dans les relations personnelles.

Les familles incestueuses sont les patients identifiés

La quantité impressionnante de cas d'inceste et d'agression sexuelle dévoilés durant les dernières années désigne la famille incestueuse comme le patient identifié dans une société sexuellement dépendante et sexuellement provocante.

La première étape

J'ai présenté un aperçu d'une première étape où vous utilisez la rédaction comme outil pour résoudre votre codépendance.

L'insensibilité émotionnelle

L'insensibilité émotionnelle nous prédispose à la dépendance. Certaines dépendances enracinent notre insensibilité et notre incapacité à ressentir notre honte et notre solitude. Certaines dépendances nous détournent de notre engourdissement – le jeu, le sexe et le travail sont des dépendances qui nous distraient au moyen de l'excitation.

Les relations teintées d'indifférence

Vu notre piètre estime de soi, nous nous complaisons dans la médiocrité et l'absence d'excitation. Les relations teintées d'indifférence sont prévisibles et sécuritaires.

La faillite spirituelle

La vie spirituelle est une vie intérieure. Les personnes dont la personnalité est fondée sur la honte deviennent ce que Terry Kellogg décrit comme des êtres qui privilégient l'« agir » plutôt que l'« être ». Dans la codépendance, nous perdons contact avec notre vie intérieure. Nous vivons à partir de l'extérieur, faisant des gens, des activités ou des substances l'essence de notre vie. On parle de la codépendance comme d'un « conflit des dieux ».

Les émotions soumises à la logique

« Ne sois pas si émotif » est le mot d'ordre dans les maisons où règne la pédagogie pernicieuse. Les émotions sont des signes de faiblesse et devraient être dominées par la raison. Le fait d'être rationnel et intellectuel constitue une opération de camouflage des émotions.

9

CARTE ROUTIÈRE POUR *RÉTABLIR* VOTRE VOLONTÉ HANDICAPÉE

Stade I – Trouver une nouvelle famille d'appartenance

Au beau milieu de l'hiver,
j'ai trouvé en moi un invincible été.

Albert CAMUS

Au cours de notre existence arrive un moment où nous devons devenir cette personne authentique que nous sommes, et il est naturel de commencer cette transition au cours de l'adolescence. Cette période se caractérise par ce qu'Erikson désigne comme une crise d'identité. Chacun d'entre nous doit répondre à la question : « Qui suis-je ? » Pendant cette phase, nous sommes appelés à quitter la maison, à découvrir nos propres valeurs et à construire notre propre destin.

Ce départ de la maison doit consister en un éloignement à la fois physique et émotionnel. Il nous permet de devenir une personne à part entière. Même au sein de la famille la plus fonctionnelle qui soit, cette séparation est une tâche douloureuse et difficile. Dire au revoir à nos parents et choisir nos propres valeurs font partie d'un processus long et ardu.

Ceux d'entre nous dont l'estime de soi a été endommagée, ceux qui s'identifient comme des enfants-adul-

tes, n'ont jamais vraiment réglé les problèmes de leur adolescence. Certains autres n'ont même jamais réglé ceux de leur préadolescence.

Pour beaucoup d'entre nous, notre autonomie n'était pas équilibrée par une saine honte. Nous avons intériorisé notre honte et perdu contact avec elle, en tant qu'émotion qui nous fournissait un bon cadre de référence de nos limites. Une fois intériorisée, la honte ne pouvait plus nous aider à gérer *les limites* à l'intérieur desquelles nous pouvions fonctionner de manière saine. Sans elle, nous sommes devenus *effrontés et ambitieux à outrance*.

Pour que l'enfant-adulte puisse acquérir sa maturité et trouver son identité, nous devons abandonner nos illusions de grandeur et notre besoin de contrôler. Notre volonté s'est perdue. Nous sommes *remplis de volonté*. Nous avons perdu notre véritable liberté de choix à force de nous entêter. Nous devons renoncer à l'absolutisme et à l'impudence infantiles et devenir des adultes volontaires. Un adulte volontaire vit sa vie à l'intérieur des « limites » de sa finitude et des possibilités humaines. Un enfant-adulte vit sa vie dans une forme de grandiosité polarisée, et alterne entre le désespoir (un symptôme de cette ambition démesurée) et l'impression d'être surhumain.

Lorsque j'étais alcoolique, je me sentais souvent unique, et quelquefois même extraordinaire. Je peux me rappeler que je croyais être le plus sensible des hommes. Je me disais que je buvais parce que je ressentais la souffrance humaine de manière plus aiguë que les autres. Après quelques épisodes de beuverie, je me voyais comme le plus perturbé des hommes que je connaissais. Je me sentais dégradé. J'avais l'impression d'être un ver de terre tellement je me sentais vil. J'étais totalement dépourvu d'intérêt. Les deux oppositions – se sentir extraordinaire jusqu'à l'arrogance, et se sentir sans valeur au point de se comparer à un ver de terre – sont des expressions de cette grandiosité. Pendant ma recouvrance, j'ai appris que j'étais un « ver de terre extraordinaire ». Pour les codépendants, le désespoir

peut être une manifestation de grandiosité. Le désespoir me suggère que je suis un être d'exception et que, dans mon cas, *il n'y a pas de possibilité de recouvrance*. Une personne véritablement désespérée est figée dans l'apathie et le désespoir, elle ne dit rien, elle ne fait rien.

La grandiosité explique cette alternance entre les cycles de contrôle et de détente que connaissent les gens aux prises avec une dépendance. Pendant douze ans, j'ai renoncé à boire durant le carême. J'ai dû suivre une centaine de régimes amaigrissants et perdre à peu près 2 000 kilos. Quand je fumais, je réduisais ma consommation à six cigarettes par jour, et ce, pendant un mois ou deux. Cette phase de contrôle fait partie de chaque dépendance. C'est seulement une illusion qui permet au dépendant de croire qu'il contrôle sa dépendance.

RÉTABLIR NOTRE VOLONTÉ HANDICAPÉE

Le premier stade de la recouvrance face à notre codépendance consiste à rétablir notre volonté handicapée. Il faut alors renoncer à tenter de contrôler tout ce que nous avons essayé de maîtriser. Dans le chapitre précédent, je vous ai suggéré d'utiliser l'écriture comme outil pour résoudre votre codépendance. Vous deviez porter une attention particulière aux détails, puisque ces détails concrets, spécifiques et comportementaux relatifs à la codépendance nous aident à ressentir l'impuissance et l'incapacité à gérer nos existences.

Si je ne sais pas que je suis impuissante et incapable de gérer ma vie, je demeure dans l'illusion grandiose que *je peux contrôler* l'alcoolisme de mon mari, les résultats scolaires de mes enfants, les agressions parentales, notre consommation, notre travail, notre alimentation, notre tabagisme, etc. La première décision des enfants-adultes qui veulent grandir, c'est de s'avouer vaincus.

Le Dr Harry Tiebout, thérapeute de Bill W. (fondateur des Alcooliques anonymes), a établi la distinction entre reconnaissance (ou aveu) et capitulation.

La *reconnaissance* est motivée par la culpabilité. Pendant mes dernières années d'études au séminaire, j'ai demandé à consulter un psychiatre parce que je me sentais désespéré. Je lui ai dit que je croyais être alcoolique et que j'avais besoin d'aide. Nous avons consacré beaucoup de temps à discuter de ma relation avec ma mère. Pendant ce temps, il me prescrivait des somnifères et des tranquillisants. J'ai commencé à me sentir beaucoup mieux. Je buvais *moins* ! Je prenais plaisir à nos rencontres et j'éprouvais une sorte de soulagement face à mon existence. Trois mois plus tard, mon traitement prenait fin. Mais rapidement, mon alcoolisme s'est aggravé. Un an et demi plus tard, je me suis fait admettre au Austin State Hospital pour traiter cet alcoolisme. Le 11 décembre 1965, j'ai capitulé.

La *capitulation* est motivée par l'acceptation de la honte. Pour une personne dépendante, la capitulation est le premier véritable acte de liberté depuis l'émergence de sa dépendance. C'était certainement mon cas.

Le Dr Tiebout a brillamment compris que le déni et l'illusion peuvent persister, en dépit de la reconnaissance de la culpabilité. Cette culpabilité peut même constituer une manière de détourner notre attention du véritable problème. Par exemple, on entend souvent un fumeur ou un outremangeur se condamner lui-même, car leur dépendance porte sérieusement atteinte à leur santé. *En parler vaut certainement mieux que de cesser de fumer ou de manger à l'excès*. Quand j'étais alcoolique, je me suis fréquemment senti coupable des gestes que je posais alors que j'étais ivre. C'était beaucoup plus aisé d'admettre ces conséquences fâcheuses que d'avouer que je ne contrôlais pas mon penchant pour la bouteille. En ressentant cette culpabilité, je pouvais dénier que je n'avais pas de contrôle sur ma vie et que j'étais incapable de la gérer. La culpabilité était un prétexte utile pour continuer dans la voie du déni. Nombre de patients ont recours à l'aveu et à la culpabilité pour tromper leur thérapeute.

Les personnes dont la personnalité est fondée sur la honte ont tendance à rechercher et même à accepter la

punition. Les deux thérapeutes que j'ai consultés avant de me joindre à un groupe Douze Étapes ont loué mon honnêteté et mon engagement. Ils ont dit qu'en reconnaissant les répercussions de l'alcool sur ma vie, je devenais responsable. En reconnaissant ma culpabilité et en en payant le prix, je favorisais le déni de ce dont j'avais le plus peur, c'est-à-dire l'abandon de la bouteille. Cesser de boire impliquait que je ressente profondément mon mal-être au sujet de mon alcoolisme et de ma vie. J'avais à ressentir ma honte.

La seule façon de se sortir de ce cycle compulsif/dépendant de la honte est d'*accepter cette honte*. Accepter la honte signifie que nous nous sentons véritablement honteux. Nous ressentons les limites imposées par la honte. Nous reconnaissons que nous sommes impuissants à contrôler nos problèmes et que nous avons besoin d'aide. C'est ce que signifie la capitulation.

Le problème lié à la volonté handicapée se rapporte au déni et à la douleur qui en découle. Pour la plupart d'entre nous, c'est lorsque cette douleur a atteint son paroxysme que nous sommes prêts à effectuer des changements dans notre existence. À mesure que mon moi fondé sur la honte s'enfonçait de plus en plus profondément, mon moi fictif a acquis parallèlement de plus en plus de puissance. Ma dépendance à la dissimulation de ma honte a engendré une souffrance chronique née de la conscience que je n'étais pas la personne que je prétendais être (je me cachais sous une soutane) ou que j'étais censé être. Tolstoï a dit un jour : « Souvent les hommes agissent de façon inhumaine. » Les animaux ne peuvent se défaire de leur nature animale. Les tigres ne se transforment pas en agneaux. Mais nous, les humains, pouvons nous déshumaniser. Cette propension à considérer l'autre – ou l'extérieur – comme foyer d'attention (« altération »), propre à la codépendance, est une forme de déshumanisation.

À mes yeux, la maladie (la codépendance) pouvait attendre. Je devais d'abord m'occuper de l'opération de dissimulation, soit mon alcoolisme. Ce point est fondamental. Toute personne qui abuse d'une substance

(une façon de réactiver le passé) doit d'abord mettre un terme à son habitude de consommation avant de pouvoir traiter la codépendance (la maladie de la maladie). L'alcoolisme s'installe par la consommation d'alcool. Il s'agit d'une maladie primaire. Cela signifie qu'elle doit être traitée en premier lieu. Il en est ainsi des autres substances provoquant la dépendance comme les drogues ou les médicaments.

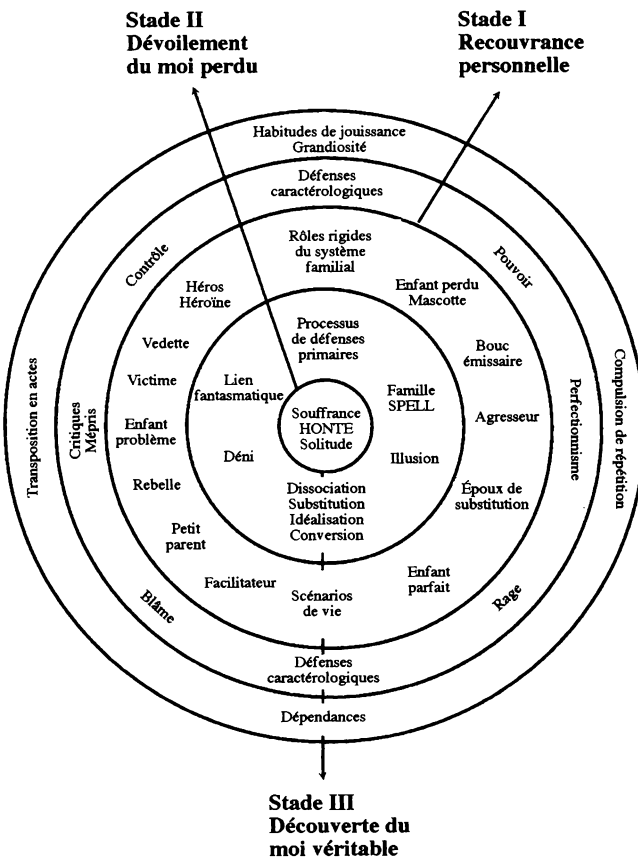
La dépendance à la nourriture, au sexe, au travail ou aux gens est toutefois différente. Il n'est pas possible de cesser complètement de manger, de boire, de faire l'amour, de travailler ou d'être en relation avec les gens. Dans ces cas, la continence absolue signifierait la mort de la personne et de l'espèce. On guérit différemment chacune de ces dépendances, mais ces diverses approches comportent certains points communs, dont l'un consiste à renoncer à la grandiosité de la volonté.

LA FORMATION DE L'IDENTITÉ

Que vous vous identifiiez ou non à la codépendance, *chacun doit accomplir un processus en trois stades : la recouvrance personnelle, le dévoilement du moi perdu et la découverte du moi véritable*. Ceux d'entre vous qui ont eu la chance de grandir dans une famille fonctionnelle doivent passer par l'étape de la formation de leur identité. Durant un cycle naturel de l'existence, non altéré par une dysfonction, ce processus peut prendre quarante ans avant de se réaliser complètement. Socrate a dit : « La vie sur laquelle on ne s'interroge pas ne vaut pas la peine d'être vécue. » Le poète jésuite Gerard Manley Hopkins a écrit : « Ce que j'accomplis est moi : je suis venu ici pour cela. »

Pour ceux d'entre nous qui sont des enfants-adultes, qualitativement, cette quête n'est pas si différente de celle d'une personne provenant d'une famille fonctionnelle. Nous avons simplement commencé un peu plus tard.

FIGURE 9.1
Couches protectrices dissimulant le cœur de notre honte



Cette quête de plénitude est faite de désenchantement et de chagrin. Nos couches protectrices doivent se détacher l'une après l'autre. Les maîtres bouddhistes parlent de l'illumination comme d'une désillusion progressive.

Nous devons rompre avec nos illusions. La figure 9.1 nous offre un moyen de visualiser les couches protectrices qui recouvrent notre honte intériorisée.

Le stade I de la recouvrance se rapporte aux défenses extérieures. La couche protectrice extérieure comprend nos habitudes de jouissance et nos analgésiques (nos dépendances) ainsi que nos stratégies caractérologiques de défense contre la honte. Elle concerne nos comportements compulsifs/dépendants et notre folie de vouloir tout contrôler.

On peut débuter ce processus de différentes façons. Le plus souvent, tout commence par une conscience nouvelle. La honte nous maintient de manière si rigide dans la dissimulation que *nous consacrons l'essentiel de notre énergie à la préservation de nos défenses*. La répression des émotions diminue nos facultés mentales et limite grandement notre conscience.

Une conscience nouvelle peut émerger à l'occasion d'une conférence ou pendant la lecture d'un livre. Elle peut découler d'une conversation avec un ami qui partage son expérience avec nous. J'ai reçu des milliers de lettres en réponse à ma série télévisée, ce qui m'a incité à écrire ce livre.

Lorsque j'ai tracé pour la première fois l'arbre généalogique familial composé de cinq générations, une nouvelle conscience m'a envahi. Pour la première fois, je me rendais compte qu'il existait quelque chose de plus grand que moi ou que l'un des membres de ma famille. Je m'apercevais que je véhiculais des souffrances et des blessures multigénérationnelles. C'est l'un des aspects positifs de la théorie des systèmes familiaux – *elle élimine la relation de cause à effet et le blâme*. Chacun est responsable et doit répondre de ses actes, mais personne n'est à blâmer. Si vous voulez utiliser la méthode du génogramme pour explorer votre propre système familial, vous pouvez consulter mon livre *Secrets de famille*.

La théorie des systèmes familiaux m'a aussi lancé le défi de transformer quelque chose chez moi. Elle m'a suggéré que si je modifiais mon rôle dans le système familial, ce même système pourrait se transformer à son tour. En fait, l'approche systémique fait carrément reposer la responsabilité sur l'individu.

Il est aussi possible de faire s'effondrer les murs de défense à travers un processus de confrontation nommé intervention. Nous pouvons littéralement intervenir et forcer en quelque sorte une autre personne à prendre conscience de ses propres défenses. Cette forme de confrontation nécessite toutefois une mûre réflexion en même temps qu'une méticuleuse planification.

Avant de procéder à une intervention, il est important de connaître ses propres motivations. Nous devons nous demander : « Est-ce que je fais cela pour aider cette personne ? Est-ce que je veux vraiment l'accompagner dans sa démarche ? » Certains pionniers dans le domaine de la dépendance ont développé des méthodes d'intervention qui ont été couronnées de succès. Si vous vivez dans une famille dysfonctionnelle et que vous pensez à vous lancer dans une confrontation avec le dépendant primaire de votre système, je vous suggère fortement de consulter auparavant un professionnel, c'est-à-dire quelqu'un qui sait comment préparer ce type d'intervention.

La douleur et la souffrance sont les deux moyens les plus puissants pour faire s'effondrer notre système de défenses fondé sur la honte. La douleur est un maître qui n'accepte pas la discussion. Nos défenses nous permettent de dissimuler la douleur et d'écarter la souffrance. Lorsque nous commençons à faire l'expérience d'une souffrance plus aiguë que celle que nous tentons d'éviter, les murs commencent à s'écrouler. Il ne nous est plus possible de contrôler nos défenses qui nous préservent de notre profonde douleur intérieure.

Un vieux dicton utilisé dans les programmes Douze Étapes affirme ceci : « S'il n'y a pas de douleur, il n'y a pas de progrès. » Un autre slogan thérapeutique soutient que « la façon de sortir de notre douleur est d'y entrer ». Personnellement, c'est grâce à la douleur que j'ai été

enfin *prêt à risquer* quelque chose pour transformer ma vie. Si vous avez fait le premier pas pour reconnaître votre codépendance et avez ressenti votre impuissance, il est probable que vous soyez *prêt à passer à l'action*.

Parler de nos problèmes et retracer les dysfonctions du système familial n'a rien à voir avec le fait de passer à l'action. Passer à l'action signifie que j'ai accepté de lâcher prise et que je veux bien entendre ce que les autres ont à me dire. Cela signifie aussi que je suis prêt *à faire les choses à leur manière*, plutôt que de ma propre façon.

J'ai reporté le moment de régler mon problème d'alcoolisme pendant dix-huit ans avant de rendre les armes. J'ai essayé de trouver des voies plus faciles, croyant que je ne serais pas obligé de procéder de la même façon que les autres. Finalement, une douleur insoutenable m'a forcé à chercher volontairement de l'aide à l'Austin State Hospital. Dieu merci, je n'ai pas aimé ce séjour, et jamais je ne l'oublierai. Six jours plus tard, on m'a accordé mon congé et j'ai commencé à suivre le programme Douze Étapes.

Dans mes précédentes tentatives de cesser de boire, je croyais que ce programme Douze Étapes était trop simple pour moi. J'étais diplômé en théologie et en philosophie et j'avais enseigné ces disciplines à l'université. J'avais l'impression que mes problèmes étaient plus complexes que ceux des gens que j'avais rencontrés dans ce groupe. Je croyais que mon alcoolisme était le symptôme d'une hypersensibilité au niveau de mon âme. Tout cela n'était que fantaisie. Les intellectuels sont passés maîtres dans la création de dénis grandioses.

Lorsque je me suis joint à nouveau au groupe, j'y ai heureusement trouvé d'autres intellectuels. L'un d'eux a été particulièrement important pour moi. Il se nommait Fran et, sans lui, j'ignore ce qui me serait arrivé. Il a été pour moi l'instrument de la grâce de Dieu.

Après mon séjour à l'hôpital, mon engagement dans ce groupe a constitué l'expérience la plus importante de mon existence. J'y ai trouvé de la chaleur, de la bonté et une grande patience, le tout tempéré par de la fermeté

et une rigoureuse honnêteté. Mes rôles de héros et de personne qui réussissait tout constituaient sans cesse des embûches sur mon chemin. J'avais l'habitude de tout contrôler et de me distinguer. J'avais besoin d'être le *meilleur* ivrogne à triompher de son alcoolisme. Je devais accomplir parfaitement les Douze Étapes.

Ma capitulation et ma recouvrance

J'ai graduellement appris que le contrôle et le perfectionnisme avaient semé le désastre dans ma vie. Je devais capituler et reconnaître mon impuissance. Je devais me sentir aussi mal que je l'étais vraiment. L'alcool et les médicaments m'empêchaient de ressentir la honte et la solitude. Le contrôle que j'exerçais et mon numéro de bon gars m'éloignaient de ma peur et de ma tristesse. Comme j'enlevais mes deux masques, ma honte commençait à poindre. Pendant des années, j'avais été dépendant de cette honte. J'avais constamment été sur mes gardes de manière à ne jamais être pris au dépourvu. Durant mes années d'études pour accéder à la prêtrise, je me suis caché derrière mon collet romain et ma soutane noire. Je me tenais depuis si longtemps à l'extérieur de moi-même que je ne savais pas à quel point j'étais seul et vide. Sortir de cette cachette était terrible, mais l'amour et la chaleur du groupe ont rendu cette épreuve supportable. En fait, j'avais de la difficulté à y croire. Plus je confiais mes véritables sentiments, plus on m'acceptait. Je découvrais qu'il était facile d'être moi-même, au lieu de chercher à tout contrôler et de jouer mon numéro, ce qui me demandait énormément d'énergie. Voilà comment s'est passé le premier stade de ma recouvrance.

Ma nouvelle famille

Le groupe est devenu ma nouvelle famille par affiliation. Je faisais l'expérience de voir mon reflet dans les

yeux du groupe et d'être accepté par eux. Nous étions un réseau d'amis et nous partagions des problèmes communs. Socialement, nous étions égaux et nous nous respections mutuellement. Chaque fois que j'assistais à une rencontre, je me sentais mieux. Je n'y comprenais rien. Rien de bien extraordinaire ne s'y produisait. Nous ne faisions que partager nos expériences ou discuter de l'une des Douze Étapes.

Je comprends maintenant ce qui s'est passé alors. J'ai découvert *une nouvelle famille. Dans cette famille, les rôles étaient différents*. Non seulement j'avais le droit à mes erreurs, mais c'était même l'une des exigences pour en faire partie. Chacun était également vulnérable. Aucun chef ne dirigeait ce groupe fondé sur le respect mutuel, l'égalité sociale et une rigoureuse honnêteté. Les participants parlaient de leurs sentiments.

J'étais accepté pour moi-même, et non pour mes réalisations ou mes réussites. Cela m'a aidé à recouvrer mon estime de soi. Chaque fois que j'assistais à une rencontre, je sortais de mon isolement, et *ma honte s'estompait*. Chaque fois que je parlais de moi de manière honnête (ce processus se faisait graduellement), je rompais les règles familiales anciennes. Je commençais à devenir authentique.

Je crois sincèrement que les enfants-adultes ont besoin de trouver une nouvelle famille d'affiliation. Notre codépendance a été entretenue par de mauvaises relations. Elle est un produit de la dysfonction sociale. Nous avons donc besoin de trouver un contexte social pour notre recouvrance.

Cette nouvelle famille peut être l'un des nombreux groupes Douze Étapes. Ce peut être aussi un groupe d'EADA (Enfants-adultes de parents alcooliques) ou de codépendants ; un groupe de thérapie ; un groupe religieux honnête qui ne recourt pas à la honte ; un thérapeute ou un bon ami avec lequel vous pouvez être franc sans vous faire couvrir de honte. La honte justifie justement la présence d'un groupe. Pour nous libérer de la honte toxique, nous devons nous en imprégner. Puis-

qu'elle recherche l'obscurité et l'isolement, nous devons l'exposer à la lumière.

Recouvrer notre estime de soi

Cette estime de soi ne peut être recouvrée qu'au moyen d'un partage honnête et franc et grâce au reflet que nous renvoient les autres. Ma honte me faisait croire que j'étais déficient et inacceptable. La douleur causée par ma dépendance m'a finalement obligé à montrer mon vrai visage. C'est alors que j'ai découvert que j'étais accepté et aimé. J'ai recouvré mon estime de soi et j'ai commencé à m'accepter. Avec cette acceptation, j'ai pu accueillir mes sentiments. À mesure que ma confiance a grandi, j'en suis arrivé à me dissimuler de moins en moins. J'ai brisé la règle du silence et j'ai partagé mes secrets ; j'acceptais d'être vulnérable, effrayé, maladroit ou embarrassé par les péripéties de mon existence. À mesure que je ressentais et exprimais ces sentiments, mon ordinateur composé de trois billions de circuits a commencé à fonctionner de mieux en mieux. Mon groupe appelait cela « sortir son cerveau du grenier ». C'était vrai. Après avoir exprimé mes émotions, je pensais avec plus de perspicacité. Je commençais à avoir confiance en mon propre jugement et en mes propres perceptions. En conséquence, j'étais capable de prendre des décisions. J'ai choisi de vivre une journée à la fois.

J'ai aussi commencé à reconstituer ma propre échelle de valeurs. En tant qu'alcoolique et étudiant à la prêtrise, je menais une double vie. Mon premier moi était un jeune séminariste qui méditait et priait chaque jour. L'autre moi dissimulait des pilules et du whisky dans sa chambre, et les ingurgitait tard dans la nuit pendant que les autres dormaient. Cette double vie a fini par avoir raison de moi. Je me sentais partagé. Je vivais une vie qui ne me ressemblait pas. Je posais des gestes qui étaient en contradiction avec mes valeurs fondamentales. Lorsque nous abandonnons notre comportement compulsif/dépendant et débutons un programme de

recouvrance, nous pouvons commencer à voir clair dans nos propres valeurs.

Les premiers pas vers la recouvrance

Les premiers pas vers la recouvrance sont toutefois douloureux. Vous ne pouvez rien substituer à la douleur. Votre honnêteté retrouvée s'accompagne souvent d'une colère et d'une hostilité contre vous-même pour avoir si longtemps fait l'imbécile. Si vous étiez dépendant d'une substance chimique euphorique, vous vivez en plus le sevrage physique. Le sevrage émotionnel fait partie intégrante de certaines autres dépendances. Votre dépendance vous préoccupe et vous obsède, et vous devez vivre une sorte de deuil relatif à cette perte. Lorsque les dépendances se rapportent au travail, à la nourriture, à la religion ou à la sexualité, il est difficile de discerner entre ce qui est sain et ce qui est abusif, puisqu'il n'est pas possible de cesser de travailler, de manger ou d'accomplir vos devoirs religieux ; de plus, vous ne pouvez devenir complètement chaste. Ces problèmes sont difficiles à résoudre, et il faut y mettre du temps et procéder par essai-erreur. Il vous faut beaucoup de patience ; à ce stade, l'aide d'un parrain ou d'une marraine peut être très importante. Un parrain est une personne qui a connu une expérience similaire à la vôtre, qui participe à un programme qui lui réussit, et qui vous offre en *modèle* la qualité de vie que vous souhaitez.

Tout cela prend du temps. La recouvrance est un processus, pas un événement. Pour ceux d'entre vous qui ne sont pas dépendants, grandir est aussi un processus et non un événement. Nous ne nous sommes pas placés dans le pétrin du jour au lendemain, et il nous sera nécessaire de consacrer une bonne dose d'énergie à modifier notre comportement problématique. *Il nous faut apprendre à vivre une journée à la fois.*

Vivre un jour à la fois est une façon de relativiser notre volonté grandiose et absolue. Depuis trente ans, j'arrête de boire un jour à la fois. Je n'ai jamais cessé pour tou-

jours justement parce qu'on ne peut pas y renoncer à jamais, ce qui s'apparenterait à un acte grandiose. Le paradoxe dans tout cela, c'est que dès que j'ai consenti à accepter mes limites, j'ai en fait acquis du contrôle sur mon existence. Vivre une journée à la fois est une discipline provocante pour notre volonté. Cette nouvelle volonté d'accepter de ressentir la souffrance et d'être confus, de reconnaître que la recouvrance est un long processus, est une manière très efficace pour transformer une ancienne volonté encline à la grandiosité. Vivre une journée à la fois signifie que nous voulons abandonner nos tentatives de contrôler les choses. Cela signifie que nous avons cessé de rêver à la grande expérience salvatrice – la visite d'un dieu capable de tout guérir.

Chez l'enfant-adulte, cette volonté est la partie la plus malade de sa codépendance. Pendant des années, j'ai cru que je pouvais cesser de boire chaque fois que je le voulais vraiment. Mes périodes d'abstinence m'en fournissaient la preuve. C'était vrai que je pouvais cesser de boire. Mais je ne pouvais *le faire une fois pour toutes*.

Tous les enfants-adultes entretiennent une relation tordue avec leur volonté. Nous sommes volontaires et nous croyons être capables d'exercer du contrôle sur toutes sortes de choses – comme les émotions des autres, nos relations et nos propres émotions. Mon obstination est devenue incontrôlable.

Lorsque notre volonté ne peut s'exercer que sur elle-même, elle perd contact avec la réalité. Elle devient aveugle. Lorsque j'étais impuissant à résoudre les problèmes de mon existence uniquement par ma volonté, je me désespérais. C'était tout ou rien.

Ma nouvelle famille d'affiliation m'a appris qu'il existe bien des choses sur lesquelles nous n'avons *aucun contrôle*.

Dès le début, on m'a appris la prière de la sérénité qui se récite comme suit : « Mon Dieu, accordez-moi la sérénité d'accepter les choses que je ne peux changer ; donnez-moi le courage de changer les choses que je peux changer et la sagesse d'en connaître la différence. » Cette prière fait clairement la distinction entre l'acte de

volonté et l'obstination. La personne volontaire accepte sa liberté limitée et la finitude humaine. En fait, la saine volonté prend sa source dans une honte saine. Une honte saine présuppose une Puissance supérieure. En dirigeant ma volonté vers une Puissance supérieure (que je nomme Dieu), j'ai retrouvé mon pouvoir de volonté.

Les programmes Douze Étapes

Les programmes Douze Étapes sont sans égal pour aider quelqu'un à mettre fin à ses comportements compulsifs/dépendants. J'aimerais commenter brièvement ces Douze Étapes.

Les trois premières Étapes disent ceci :

1. Nous avons admis que nous étions impuissants devant quel que soit le comportement compulsif/dépendant et que nous avions perdu la maîtrise de nos vies.
2. Nous en sommes venus à croire qu'une Puissance supérieure à nous-mêmes pouvait nous rendre la raison.
3. Nous avons décidé de confier notre volonté et nos vies aux soins de Dieu tel que nous Le concevons.

Ces Étapes incarnent l'acceptation sans équivoque de nos limites. Elles stipulent que la seule manière de traiter la dépendance est la capitulation. Toutes les tentatives de *contrôler* la dépendance mènent la personne dépendante à perdre complètement la maîtrise de sa vie. Ces Étapes abordent aussi la faillite spirituelle résultant de la honte intériorisée.

La honte intériorisée est une forme d'absolutisme. Si je suis une erreur ambulante, si je suis imparfait et déficient comme être humain, alors *il n'existe pas de réparation possible*. Ce désespoir tient de la pensée grandiose. Celle-ci est née de la honte elle-même. La honte entrave tous les sentiments qui, à leur tour, altèrent la

raison et le jugement. Il en résulte une volonté aveugle. Cette idée de vouloir pour vouloir fait tenir à l'individu le rôle de Dieu. Donc, ces Étapes abordent immédiatement ce vide idolâtrique et spirituel en faisant appel à une force supérieure à nous-mêmes et en nommant cette force du nom de Dieu. Elles établissent clairement qu'il ne faut pas tenter de *contrôler* la conception que chacun se fait de Dieu (comme si c'était possible).

Perdre pour gagner

Les première et troisième Étapes nous offrent la chance de nous imprégner de notre honte et de notre vulnérabilité. Ce n'est qu'avec l'acceptation de notre honte qu'on pourra sortir de notre prison et abandonner nos tentatives de la contrôler. Paradoxalement, le seul moyen de gagner est de perdre. Les différentes Étapes permettent aussi de rétablir le pont interpersonnel. Prenant en compte qu'un individu dont la personnalité est fondée sur la honte n'a confiance en personne (pourquoi devrais-je faire confiance en quelqu'un si je ne peux même pas avoir confiance en mon propre père ?), ces Étapes nous demandent de faire confiance à quelqu'un ou à quelque chose qui nous dépasse.

Les quatrième, cinquième, sixième et septième Étapes enclenchent le processus du passage de la honte à la culpabilité. Les voici :

4. Nous avons courageusement procédé à un inventaire moral, minutieux de nous-mêmes.
5. Nous avons avoué à Dieu, à nous-mêmes et à un autre être humain la nature exacte de nos torts.
6. Nous avons pleinement consenti à ce que Dieu élimine tous ces défauts de caractère.
7. Nous Lui avons humblement demandé de faire disparaître nos déficiences.

En acceptant notre honte, nous pouvons la regarder en face. Nous pouvons procéder courageusement à un

inventaire moral – non immoral – de nous-mêmes. Nous pouvons nous regarder honnêtement et bien en face.

En traversant ces Étapes, je me suis rendu compte que mes faiblesses de caractère étaient des stratégies auxquelles je recourais pour reporter ma propre honte sur les autres. Par exemple, mon perfectionnisme était une excellente façon de ne pas me sentir honteux. Comment puis-je être vulnérable si je ne commets jamais d'erreurs ? Étant donné que je me sentais exceptionnel, les gens de mon entourage devaient être inférieurs.

Ma rage était une autre façon d'éloigner les gens de moi. C'était une façon d'altérer mon humeur qui m'empêchait de ressentir ma honte. Bien tapie derrière mes défauts de caractère résidait ma crainte de me dévoiler. Une crainte directement issue de ma honte.

Lors de l'Étape 5, l'aveu de nos torts à nous-mêmes, aux autres et à Dieu nous permet de sortir de notre réclusion. La honte se nourrit du secret et de l'obscurité. Se montrer au grand jour est une manière de la surmonter. Les Étapes 6 et 7 portent essentiellement sur l'acte de saine volonté. J'étais tout à fait volontaire. J'étais vulnérable et je réclamais pardon et secours. Aucun être fondé sur la honte ne se résoudrait à poser le geste de demander de l'aide. *La personne honteuse croit qu'elle n'a aucun droit de dépendre des autres et d'ainsi demander de l'aide.*

Les Étapes 8 et 9 sont des phases actives. Elles nous guident vers une saine culpabilité, qui constitue une honte morale, un sentiment qui protège notre conscience et préserve notre besoin de réparation.

8. Nous avons dressé une liste de toutes les personnes que nous avons lésées et consenti à leur faire amende honorable.
9. Nous avons réparé nos torts directement envers ces personnes partout où c'était possible, sauf lorsque, en faisant cela, nous pouvions leur nuire ou faire tort à d'autres.

La honte intériorisée semble irréparable. En conséquence, il est nécessaire de l'extérioriser. Cela signifie de relativiser ses prétentions à la grandiosité.

Les Étapes 1 à 7 réalisent ces objectifs. Comme la honte est extériorisée et relativisée, je peux me *sentir honteux* par rapport à certains de mes gestes sans conclure que je suis une personne déficiente. En tant qu'émotion, la honte me permet d'agir relativement à ces gestes. La honte déclenche ma culpabilité qui, à son tour, alerte ma conscience. Il m'est alors possible de prendre action pour réparer les dommages que j'ai causés. La culpabilité me fait prendre conscience de mon *erreur* et m'offre la possibilité de la réparer si c'est possible. Les neuf premières Étapes me permettent de retrouver la respectabilité. Je deviens un être responsable doté d'une conscience.

L'Étape 10 nous dit : « Nous avons poursuivi notre inventaire personnel et promptement admis nos torts dès que nous nous en sommes aperçus. »

C'est une Étape de maintenance. Elle nous demande de demeurer en contact avec un sain sentiment de honte. Un tel sentiment témoigne de nos limites et de notre finitude comme être humain. Il nous prévient que *nous commettrons des erreurs* et qu'il est sage de les reconnaître. En restaurant cette saine honte, nous avons accepté nos limites et notre humanité. Nous pouvons cesser de nous prendre pour Dieu. Notre volonté nous est rendue.

Je discuterai des Étapes 11 et 12 dans le chapitre 11. Je crois que, en général, elles ne constituent pas une partie importante du premier stade de la recouvrance.

Je n'ai pas l'intention d'imposer à qui que ce soit mon expérience d'une quête vers la plénitude. Personne ne peut dire à quiconque comment découvrir son authenticité. Vue de l'extérieur, cette quête peut paraître différente d'un individu à l'autre. De nombreux lecteurs peuvent n'avoir jamais participé à un programme Douze Étapes ou à toute autre forme de programme de recouvrance. Pourtant, les personnes les plus fonctionnelles ont

besoin d'examiner et d'actualiser les expériences de leur enfance, de se séparer émotionnellement de leur famille d'origine et de faire le deuil des blessures résultant des épreuves de la vie. Une telle quête est nécessaire si vous souhaitez recouvrer une solide estime de soi.

Pour ceux d'entre vous qui s'identifient avec les problèmes liés aux comportements compulsifs/dépendants, les différents stades que je propose peuvent paraître tout à fait logiques et méthodiques. Mais dans la pratique, les choses ne sont pas aussi claires. On peut accéder à chacun des stades à des moments divers et par des chemins différents, et pas nécessairement dans la séquence proposée.

Cela étant dit, il n'est pas inutile de présenter un ordre pour réaliser les stades de la recouvrance. J'ai vu des gens entreprendre le troisième et atteindre un niveau de conscience supérieur sans passer par un travail sur l'ego. J'ai vu d'autres personnes qui prétendaient s'être rétablies sur le plan spirituel, mais qui n'avaient jamais traversé le douloureux stade permettant de se guérir de leur honte comme il en est question dans ce chapitre. Je les ai vues maintenir leur niveau de spiritualité pendant un moment, pour reprendre après un temps leurs habitudes compulsives/dépendantes. Je les ai vues devenir dépendantes de leur spiritualité.

Je crois avoir été aux prises avec cette dépendance spirituelle. Entré au monastère à 21 ans, je méditais chaque matin. Je priais – quelquefois six heures d'affilée – et je jeûnais. Je suis demeuré célibataire pendant neuf ans et demi. J'estime que je n'étais aucunement préparé à la discipline spirituelle qu'exigeait cette spiritualité. (J'espère que Dieu a bien noté mes neuf années et demie de célibat.)

Les frontières de notre ego doivent être solidement mises en place avant que nous soyons prêts à y renoncer (travail du stade de la découverte du moi véritable, discuté dans le chapitre 11). Les enfants-adultes, abandonnés par suite de violence sexuelle, physique ou émotionnelle, doivent reconstruire les frontières de leur ego avant d'être prêts à accéder à une conscience supérieure. La démarche décrite dans le premier stade de la recouvrance ne res-

taure pas encore ces frontières de l'ego. Il faut encore plus de travail pour y parvenir.

LA FACE CACHÉE DU STADE I

Il est possible de devenir dépendant du travail du stade I. Je connais des gens qui ont cessé de boire et de se droguer et qui sont devenus dépendants de leur gourou, d'une religion, ou du programme Douze Étapes lui-même. Cela est dû au fait que le processus de recouvrance amorcé à ce stade correspond à un changement de premier niveau. Ce premier niveau constitue une transformation par rapport à un mode spécifique de comportement. Dans le stade I, les gens sont encore *dépendants* du groupe. Ils n'ont pas encore réussi à solidifier leur estime de soi. Ils n'ont pas encore guéri les blessures de leur enfance. Ils se sont désintoxiqués et ils sont abstinents, mais ils sont encore compulsifs. Ils agissent fréquemment de manière compulsive avec d'autres substances ou activités que l'alcool. Le programme Douze Étapes des Alcooliques anonymes parle alors d'« ivrogne sec ».

Somme toute, le stade I nous offre un meilleur sens de l'équilibre (yin/yang). La vie n'est plus une affaire de tout ou rien. Les sommets sont plus bas et les vallées beaucoup moins profondes.

❖ ❖ ❖

RÉSUMÉ

Résumons ainsi le premier stade de la recouvrance.

La capitulation devant la douleur

Capituler signifie que je renonce à vouloir contrôler mon comportement compulsif/dépendant. Je consens à ce que d'autres me viennent en aide et j'accepte leur

façon de faire. Je suis prêt à prendre tout le temps qu'il me faudra pour me rétablir.

La confiance envers les autres en dévoilant ses secrets

Au cours de notre démarche de recherche d'une quelconque forme d'aide, nous consentons à nous désigner comme alcoolique, codépendant, drogué, dépendant de la sexualité, etc. Nous consentons à accorder notre confiance au point de chercher de l'aide. Mettre un nom sur notre dépendance est primordial. On ne peut guérir ce qui n'a pas de nom. Un vieux slogan du programme Douze Étapes disait ceci : « Nous sommes aussi malades que nos secrets sont profonds. »

Le besoin d'affiliation

Votre capitulation par la participation à un groupe de recouvrance vous permet de sortir de l'isolement. Vous acceptez que d'autres prennent soin de vous. Vous bénéficiez de nouveaux reflets, ainsi que de la chaleur et de la confiance du groupe.

Vous commencez à croire que vous pouvez compter sur ce groupe.

Le soutien du groupe

Vous appartenez maintenant à une nouvelle famille. Vous y trouvez de bons modèles pour commencer votre quête de plénitude. On vous apprend la nature de la dépendance et vous élevez votre niveau de conscience. Comme parrain ou marraine, vous choisissez une personne qui peut vous offrir un modèle sur la façon de cheminer.

L'expérience de l'impuissance et de l'incapacité de maîtriser sa vie

Cette expérience naît de votre douleur. Vous constatez de plus en plus cette impuissance, à mesure que « votre cerveau sort du grenier ».

Le changement de premier niveau

Le stade I est un changement de premier niveau qui compense le fait que vous n'avez pas accompli ce travail au sein de votre système familial. Un changement de premier niveau est un changement que l'on effectue à l'intérieur d'un mode spécifique de comportement. Vous ne transposez plus votre dépendance en actes, mais vous êtes très *dépendant* du groupe. Vous ne vous appartenez pas encore complètement. Vous devez prendre garde de ne pas être dépendant de votre recouvrance. J'ai vu des gens embrasser une doctrine spirituelle et déifier leur gourou religieux. Ils cessent de boire, de se droguer, etc., mais ils deviennent dépendants du gourou. On peut être désintoxiqué et abstinent mais toujours compulsif. Chez les AA, on parle de cet état comme de l'« ivrogne sec ». Les personnes en voie de rétablissement deviennent facilement dépendantes de la recouvrance parce qu'elles n'ont pas effectué un changement de deuxième niveau.

La relativisation de la volonté absolue

Vous vivez une journée à la fois. Vous apprenez à reporter la gratification. Vous acceptez les choses que vous ne pouvez changer et vous transformez celles que vous pouvez changer, et vous en apprenez la différence. Vous acceptez vos limites.

L'expérience des émotions

Vous n'êtes plus insensibilisé sur le plan psychique. Vous commencez à ressentir vos émotions. Vous vous sentez maladroit, comme un adolescent qui vit des émotions pour la première fois. Vous regrettez les bons moments. Vous vous sentez honteux et embarrassé. Vous vous désolez de votre perte de contrôle et d'un passé que vous auriez voulu différent et qui vous semble souvent gaspillé. Si vous voulez guérir, vous devez faire l'expérience de ces émotions. Vous ne pouvez guérir ce que vous ne ressentez pas.

L'effondrement de la vision grandiose de soi

Vous avez renoncé à votre déni selon lequel vous êtes capable de contrôler votre comportement compulsif/dépendant. Vous avez abandonné vos *attentes démesurées*. Vous êtes plus réaliste, et vos attentes envers vous-même et envers autrui sont plus réalistes. Vous pouvez rire plus facilement des situations qui paraissent moins tragiques et moins graves.

L'unicité du moi

Le regard du groupe vous permet de vous trouver acceptable, et vous commencez à vous accepter. Vous prenez la responsabilité de votre vie et vous savez que votre bonheur ne dépend que de vous. Vous commencez à faire confiance à vos sentiments, à vos perceptions et à vos désirs.

Le rétablissement des valeurs

En dépit de votre confusion et de vos douloureux sentiments de honte, vous vous sentez purifié. Comme vous avez longtemps vécu divisé et en opposition à vos propres valeurs, vous vous sentez maintenant bien de les avoir redécouvertes et d'être capable de vivre en les respectant.

L'extériorisation de la honte

Vous êtes sorti de votre réclusion. Vous vous êtes engagé dans un processus d'actualisation du soi ou dans un programme de recouvrance. Vous consentez à vous montrer vulnérable et à demander de l'aide. En acceptant votre honte, vous prenez conscience que vous n'êtes pas si mauvais. Vous commencez à vous rendre compte que 95 % de votre honte est liée aux événements et non à votre personne. La honte est désormais un sentiment et non plus un état.

L'honnêteté rigoureuse

Votre professeur, votre thérapeute, votre parrain ou d'autres membres du groupe vous ont forcé à regarder vos défauts de caractère en face – comme le perfectionnisme, les jugements catégoriques, la rage, les critiques, la manipulation et la soif de pouvoir. Vous êtes placé devant la réalité quand vous êtes malhonnête. Vous prenez conscience des moments où vous êtes malhonnête.

L'équilibre entre le yin et le yang

Votre vie devient plus équilibrée. Rien n'est plus tout à fait blanc ou tout à fait noir. Les hauts et les bas ne sont plus aussi dramatiques.

10

CARTE ROUTIÈRE POUR *DÉVOILER* VOTRE MOI PERDU

Stade II – Rompre le sortilège originel

J'ai vu l'ange dans le marbre et je l'ai simplement ciselé pour le libérer.

MICHEL-ANGE

L'entrée dans la vie adulte se caractérise par le départ de la maison familiale et l'accès à l'autonomie. C'est à mon avis la tâche la plus difficile que puisse attendre l'être humain. Pour y arriver, il est nécessaire de rompre nos liens fantasmatiques et d'affronter la séparation et la solitude.

Devenir adulte et quitter notre foyer signifie que nous renonçons aux rôles de notre système familial. Nous portons ainsi les défenses primaires de notre ego au niveau de notre conscience afin de pouvoir les utiliser de façon plus appropriée. Ces dernières couches de défense protègent le plus précieux de notre moi intérieur. Nous n'y accédons qu'au prix d'une souffrance émotionnelle. Nous en avons très peur, et pourtant cette souffrance est légitime.

Pour ceux qui se rétablissent d'un comportement compulsif/dépendant, le premier stade de la recouvrance était *nécessaire* pour survivre. Il est difficile d'imaginer qu'une personne puisse entreprendre et réussir le

deuxième stade sans avoir traversé le premier, ce qui s'est fait pour moi par la découverte d'une nouvelle famille présentant de nouveaux modèles de maturité. J'ai peu à peu accordé ma confiance et j'ai partagé ma vulnérabilité intérieure. J'ai reconnu l'acceptation dans le regard des autres et j'ai commencé à m'accepter. J'ai senti à quel point *j'appartenais réellement* à mon nouveau réseau de relations. J'ai travaillé sur les défauts de mon caractère défensif. J'ai commencé à ressentir mes émotions. J'ai renoncé à tenter de contrôler mes relations. J'ai abandonné ma quête d'une spectaculaire aventure et je me suis engagé dans le « terrible et ennuyeux quotidien », abordant une journée à la fois. J'ai perdu tous mes désirs conscients de boire et de consommer des substances chimiques. J'ai régénéré ma volonté jadis handicapée et j'ai retrouvé mon estime de soi.

J'ai vécu ainsi pendant dix années avant de prendre conscience des différents problèmes liés à ma codépendance. J'avais modifié mon comportement d'alcoolique. Ma maladie était enrayée.

LA CODÉPENDANCE – LE NOYAU DE LA COMPULSIVITÉ

Malgré ces dix années de recouvrance, je n'avais pas encore traité la *maladie de ma maladie*. Vernon Johnson la désigne comme le *isme* de l'alcoolisme. C'est ce que je nomme la codépendance – le cœur et la racine de tous les comportements compulsifs/dépendants.

Après dix années de recouvrance, j'ai découvert que j'étais encore extrêmement compulsif. C'était probablement une bonne indication pour entamer le deuxième stade. Quel est votre degré de compulsion ? Est-il possible de passer à travers une étape entière de travail sur la codépendance et ne pas honnêtement s'identifier à celle-ci ?

Le premier stade nous permet de voir ce que Michel-Ange appelait l'ange dans le marbre. Une fois que nous avons accepté le fait qu'il existe un ange, nous devons encore effectuer la tâche de le libérer. Ce premier stade

était celui d'un changement de premier niveau. Nous avons modifié notre comportement. Nous avons cessé d'abuser de la nourriture, du sexe ; nous avons mis fin à nos relations obsessionnelles, à notre folie de dépenser, à nos excès de jeu, à notre tabagisme, etc., et nous sommes redevenus un être humain. Nous avons accepté nos limites. Les deux premières couches de nos barrières défensives se sont désagrégées. Mais nous demeurons quand même dépendants. Plusieurs d'entre nous ont transféré cette compulsion sur d'autres objets. Les bourreaux de travail cessent de travailler et commencent à boire ; les fumeurs invétérés cessent de fumer et se mettent à s'empiffrer ; les alcooliques cessent de boire et deviennent des travailleurs acharnés.

Ce premier stade de la recouvrance peut devenir une dépendance en elle-même. Ce programme peut servir de prétexte pour éviter d'affronter les problèmes de la vie quotidienne.

Lorsque j'étais conseiller au Palmer Drug Abuse Program (PDAP) à Houston, les gens venaient tour à tour me consulter. Ils voulaient participer à ce programme pour éviter de prendre honnêtement leurs véritables responsabilités. La plupart étaient aux prises avec des problèmes d'achats compulsifs. Dans de nombreux cas, ils éprouvaient un désir frénétique de suivre le programme, mais refusaient de s'atteler à la tâche.

ROMPRE LE SPELL

Nous devons soigner notre codépendance si nous voulons amener au grand jour notre problème fondamental. Cela exige de démasquer les illusions de la transe familiale originelle – le SPELL. Le deuxième stade est celui du désenchantement. Les enfants ont besoin de merveilleux et ils déifient leurs parents. Le désenchantement est un processus naturel. De nombreux peuples primitifs élaborent des situations de désenchantement afin de marquer l'entrée dans le monde adulte.

L'initiation des enfants hopis* nous fournit un bon exemple. Ce rite a lieu au moment de la visite au village des kachinas, ou dieux masqués. Durant ce rite de passage, les kachinas racontent aux enfants des histoires secrètes et dansent pour les divertir. Les kachinas effraient les petits avec leurs masques d'ogres. Alors que la cérémonie atteint son paroxysme, on emmène les enfants dans une hutte pour qu'ils assistent à une danse kachina. Pendant qu'ils attendent, ils entendent crier les dieux dansants à mesure que ceux-ci approchent de la hutte. Mais, au grand étonnement des enfants, les kachinas pénètrent dans la hutte sans leurs masques. Les enfants initiés comprennent, pour la première fois, que les kachinas *ne sont autres que leurs parents personnifiant les dieux*.

Cette expérience de désenchantement est le début de l'acquisition d'une conscience mature. Nous devons passer des illusions fantasmatiques de l'enfance au désenchantement de la vie adulte. Un jour, j'ai entendu le psychologue et théologien Sam Keen dire : « Nous devons passer de l'illusion de la certitude à la certitude de l'illusion. »

Cette famille SPELL est très puissante. Mon ami Howard Trush la compare à l'instinct animal lorsqu'il écrit :

> *Chacun l'acquiert en dehors de sa propre conscience ; cela devient pour nous comme une seconde nature, au même titre que le langage parlé***.

Le deuxième stade consiste à rompre ce SPELL que nous pouvons aussi nommer sortilège. C'est un changement de deuxième niveau. Le changement de premier niveau se produit à l'intérieur d'un certain mode de comportement. Le changement de deuxième niveau implique le changement d'une conduite en faveur d'une autre. À l'intérieur de ce stade, nous abandonnons notre com-

---

* Peuple amérindien du sud-ouest des États-Unis.

** TRUSH, Howard. *Close Encounters of the Intimate Kind ; or How to Stay a Couple by Really Trying*, New York, Vantage Press, 1985.

pulsion. Cela ne signifie certainement pas que nous puissions recommencer à utiliser des substances chimiques à ce stade. *Les dépendances à des substances qu'on ingère comportent leurs propres propriétés addictives*. La recherche actuelle indique qu'une fois que nous avons dépassé un certain seuil de tolérance, nous ne pouvons recommencer à les consommer d'une manière normale.

Le deuxième stade consiste à reculer dans le temps et à dévoiler la souffrance originelle issue de notre abandon. Nous devons véritablement ressentir les sentiments qui en découlent. Cela signifie que nous devons renoncer aux défenses primaires de l'ego, et cela inclut notre déni et nos illusions concernant nos parents et notre famille.

L'EXTÉRIORISATION DE LA HONTE

L'acceptation de cette honte profondément intériorisée nous permet de l'extérioriser. Nous débutons ce processus d'extériorisation au cours du premier stade. C'est un long processus (pour certains, il se poursuivra jusqu'à la mort). Par ce processus d'extériorisation, a) nous transformons notre honte en un sentiment (l'intériorisation l'a transformée en état d'être) ; b) nous travaillons à l'amenuisement de cette honte ; c) nous reportons la honte sur les êtres significatifs qui nous l'ont transmise ; d) nous transformons l'énergie de la honte en actions positives.

Pour retransmettre la honte à nos gardiens « éhontés », nous devons nous occuper de cette honte que nous portons en nous. Elle nous a été léguée par nos modèles d'origine à travers leur contrôle, leur perfectionnisme, leurs jugements critiques, leurs ambitions de pouvoir, leur mépris et leur rage. Nous avons véhiculé cette honte lorsque nos gardiens agissaient de manière honteuse en se prenant pour Dieu. C'était la honte issue de la pédagogie pernicieuse.

Bien que cette honte ait été distillée en nous, cela ne signifie pas que nous ne la ressentons pas. *C'est bel et bien notre propre sentiment de honte*. Mais celui-ci s'est

édifié sur le fait que nos gardiens ont camouflé leur propre honte sous l'une de leurs stratégies de défense.

Par exemple, une mère est honteuse de son existence, des souffrances de ses enfants et de son mariage alcoolique marqué par l'absence de rapports intimes. Lorsque sa douleur est trop intense, elle tempête contre les enfants pour qu'ils nettoient leur chambre ou fassent la vaisselle. Par ses paroles ponctuées de « tu aurais dû » et de « tu dois » et empreintes de blâme, elle transmet la honte à ses enfants. Tout cela parce qu'elle cherche à se défendre contre sa propre honte. Les enfants véhiculent à leur tour cette honte. Les spécialistes de l'analyse transactionnelle nomment ce comportement : « se passer la patate chaude ».

L'extériorisation de la honte est un processus qui consiste à s'approprier la honte, puis à découvrir son origine. Une grande partie de la honte intériorisée *n'appartient pas à la personne qui la véhicule*. Par conséquent, il faut l'amenuiser et la redonner à qui de droit. Se rendre compte de la manière dont nous avons été abandonnés et exprimer nos sentiments à propos de cet abandon constituent l'amorce du deuxième stade de la recouvrance. Voici ce qu'Alice Miller écrit à ce sujet :

> *La plus profonde des blessures narcissiques – ne pas avoir été aimé pour ce que l'on était – ne peut se cicatriser avant que l'on en ait fait le deuil**.

Le deuil constitue l'étape la plus importante du processus d'extériorisation. C'est la seule manière de se guérir de nos besoins non comblés de dépendance en termes de développement. Puisque nous ne pouvons retourner en arrière, redevenir des enfants et voir nos besoins comblés par nos propres parents, nous devons faire le deuil de la perte de notre moi infantile et de nos besoins de dépendance infantiles. Le deuil est un processus complexe faisant appel à toute une gamme d'émotions humaines.

---

* MILLER, Alice. *The Drama of the Gifted Child*, p. 85.

Le travail de deuil commence par le choc et le déni. Il est constitué d'une sorte de négociation, qui se mue en douleur, en colère, en tristesse, en culpabilité, en remords et, finalement, en acceptation. À vrai dire, pendant toute notre vie, bon nombre d'entre nous ne sont jamais allés très loin dans le processus de deuil. Nous nous sommes arrêtés à l'étape du choc et du déni.

Le travail du deuxième stade se construit sur celui accompli au stade précédent. C'est là que vous avez commencé à ressentir de nouveau. Vous ne pouvez procéder au travail de deuil si vous n'éprouvez pas de sentiments. Vous ne pouvez éprouver des sentiments si vous êtes psychiquement engourdi.

Le travail de deuil est parfois appelé le « travail sur la souffrance originelle ». Alice Miller écrit à ce propos :

> *Il est difficile d'atteindre la liberté [...] sans vivre un deuil. Cette capacité de s'affliger, par exemple renoncer à l'illusion d'une enfance heureuse, peut permettre de retrouver sa vitalité et sa créativité. [...] si un individu peut reconnaître qu'il n'a jamais été aimé pour lui-même pendant son enfance, mais simplement pour ses réussites, ses succès et ses qualités [...] et qu'il a sacrifié son enfance pour recevoir cet amour, alors il risque d'être fortement ébranlé**.

Ce travail est pénible, et c'est pourquoi on s'accroche à notre déni et à nos illusions. Pourquoi retourner vers le passé ? Pourquoi retrouver toute cette douleur ? En réalité, *nous ne l'avons jamais réellement éprouvée*. Nous avons développé un lien fantasmatique et utilisé les défenses primaires de notre ego pour éviter la colère, la souffrance et la douleur de notre abandon, évitement que nous avons écarté en tenant des rôles rigides et en nous dissimulant derrière des défenses caractérologiques. Nous n'avons pas exprimé nos sentiments au *bon moment*.

---

* MILLER, Alice. *op. cit.*, p. 56-57.

Nous avons raté cette occasion parce que nos gardiens nous ont privés du droit à la colère ou à la tristesse. Les règles de la pédagogie pernicieuse ont justifié leur attitude. Nous n'avons pu exprimer nos sentiments parce qu'ils étaient tellement douloureux. Nos émotions ne peuvent être des émotions que si nous les exprimons. Les dénier est une façon d'en perdre la maîtrise. Une fois qu'elles sont déniées et réprimées, *il n'est plus possible de les ressentir – mais cela ne les empêche pas de vous contrôler.*

Les émotions réprimées forment un noyau d'énergie figée qui *mène inconsciemment votre vie.* Le comportement compulsif/dépendant est par définition *hors de votre contrôle.* L'énergie émotionnelle doit se diriger quelque part. Soit que vous la réprimez (transposition intérieure) ; soit que vous la projetez sur d'autres (projection de votre propre dénuement sur les autres) ; ou bien vous la transposez en actes (transposition extérieure).

Ma dépendance était une forme de transposition extérieure de ma honte. Chacune de mes beuveries, qui commençait comme un moyen de me sentir mieux et de surmonter ma honte, s'envenimait jusqu'à des comportements honteux. Penché au-dessus des toilettes après une soûlerie (un endroit idéal pour célébrer la honte toxique), je me sentais honteux et contrit. Ce qui débutait avec l'objectif de dissimuler ma honte finissait par une honte encore plus importante. On parle de ce cercle vicieux comme d'une cage à écureuils. Il s'agit de la « logique de l'absurdité », selon l'expression d'Alice Miller.

La seule façon de rompre ce cycle destructeur consiste à s'imprégner de notre souffrance légitime. *On ne peut guérir que ce que l'on ressent.* Alice Miller écrit :

> *Seulement le deuil de ce qu'il n'a pas eu,* de ce qu'il n'a pas eu en temps opportun, *peut mener à une véritable guérison.** (C'est moi qui souligne.)

Il existe maintes façons de faire ce travail, et pas une n'est la meilleure. Presque toutes les écoles thérapeu-

---

* MILLER, Alice. *op. cit.*, p. 43.

tiques offrent une aide de cette nature. Je conseille toutefois d'éviter une thérapie qui ne prendrait en compte que le niveau cognitif. J'abonde dans le sens d'Alice Miller lorsqu'elle dit :

> *On ne résout pas un problème avec des mots, mais plutôt par l'expérience, non simplement une expérience corrective à l'âge adulte mais [...] En revivant les peurs du jeune âge (tristesse, colère) [...] Les mots, si habiles soient-ils [...] ne changeront rien à la déchirure, peut-être même l'approfondiront-ils**.

Je ne prétends pas que la thérapie cognitive soit inefficace ou inutile. Je crois simplement qu'elle n'est pas utile à ce stade.

J'ai masqué ma souffrance avec des pensées de nature cognitive. Il a fallu dix années de travail de recouvrance avant que j'aborde la question des *sentiments*. Puisque je ne consommais plus de substances chimiques pour altérer mes humeurs, j'ai cru que je n'étais plus dépendant. C'était loin d'être le cas. J'avais toujours besoin de contrôler, j'étais coupé de mes propres sentiments, j'avais une vision grandiose de moi-même et j'étais compulsif. Peu à peu, l'intimité a déserté mon mariage, et je n'avais pratiquement pas d'amis intimes. Lorsqu'un conseiller conjugal m'a placé devant la réalité concernant le rôle que je tenais, mon sentiment de grandiosité et ma solitude, j'ai été ébranlé. J'étais un conseiller, un conférencier célèbre et l'animateur d'une émission télévisée à succès, et tout cela me fournissait de merveilleuses défenses. J'étais adulé et admiré. J'« aidais » toutes sortes de gens. Mais *j'étais un codépendant professionnel*.

La maladie de ma maladie était cet insatiable enfant qui régentait ma vie. *Je devais faire l'expérience de la souffrance de cet enfant.*

Je crois que tous ceux d'entre nous qui se disent codépendants devront affronter ce processus de deuil s'ils veulent se libérer de leur compulsion. Lorsque nous

---

* MILLER, Alice, *op. cit.*, p. 99.

sommes connectés à nos véritables sentiments, l'énergie servant à les transposer en actes disparaît. Encore une fois, Alice Miller écrit :

> *Il est très frappant de voir comment [...] la transposition en actes disparaît lorsque le patient commence à ressentir ses* propres sentiments*.

LA NÉCESSITÉ D'ENTREPRENDRE UNE THÉRAPIE

Même si je ne crois pas que tout le monde ait besoin d'une thérapie dispensée par des professionnels, je crois qu'elle serait avantageuse pour bien des gens. La thérapie fournit le modèle et le miroir dont la plupart d'entre nous n'ont pu bénéficier auprès de leurs principaux gardiens. La forme de thérapie est moins importante (à condition que ce soit une thérapie liée aux émotions) que le thérapeute lui-même.

Martin Buber, un célèbre juif existentialiste, a étudié toutes les thérapies disponibles et a conclu que la guérison ne survient pas tellement à cause d'une théorie ou d'une technique particulière privilégiée par le thérapeute, mais plutôt à cause de la *relation qui s'établit entre le thérapeute et le client*. Notre codépendance est à la fois la conséquence et la cause de relations pathologiques. Donc une bonne relation avec un premier gardien peut constituer un phénomène favorisant la guérison. En fait, toute relation empreinte d'amour est porteuse de guérison. Eric Berne, le fondateur de l'analyse transactionnelle, a dit un jour : « L'amour est la psychothérapie de la Nature. »

Quand vous choisissez un thérapeute, vous avez tous les droits de lui poser toutes sortes de questions avant de vous engager dans un processus à ses côtés. Vous pouvez lui demander quelles sont ses réussites dans le

* MILLER, Alice. *op. cit.*

traitement de la codépendance. Vous pouvez lui demander s'il croit en la thérapie de groupe.

Pourquoi cette question ? Je suis d'avis que les thérapeutes les plus efficaces dans le domaine de la codépendance croient qu'il est nécessaire d'encourager leurs clients à se joindre à un groupe. Il peut s'agir d'un groupe Douze Étapes, d'un groupe de soutien ou d'un groupe favorisant la thérapie interactive (idéalement, une combinaison des trois). Les problèmes de codépendance sont fondamentalement liés à des *problèmes relationnels*.

Le Dr Timmen Cermak écrit :

> *L'objectif premier d'un groupe de thérapie interactive à long terme vise à fournir un encadrement à l'intérieur duquel les problèmes de codépendance émergent spontanément [...]. La thérapie interactive de groupe a de meilleures chances de réussite quand les membres découvrent eux-mêmes qu'ils se comportent dans le groupe de la même manière qu'ils le font dans la vraie vie – ils sont méfiants, contrôlent leurs sentiments, sacrifient leurs propres besoins au profit de ceux des autres, prennent soin de ne révéler que des parties d'eux-mêmes soigneusement choisies [...] puis ils finissent par comprendre que ces comportements reflètent des modèles habituels et inconscients. Le groupe devient donc un laboratoire où il est possible d'expérimenter des comportements différents**.

Dans le choix d'un thérapeute ou d'un groupe, je vous recommande d'utiliser ce simple critère. Vous sentez-vous en sécurité avec cette personne ou dans ce groupe ? Êtes-vous capable de vous révéler *sans être couvert de honte ?* Je connais des gens à qui les thérapeutes et les

---

* CERMAK, Timmen. *Diagnosing and Treating Co-dependence : A Guide for Professionals who Work with Chemical Dependents, Their Spouses and Children*, Minneapolis, Johnson Institute Books, 1986, p. 88-89.

membres d'un groupe ont fait honte. On peut également travailler sur ses sentiments dans le cadre d'ateliers intensifs.

Il est très difficile d'effectuer ce travail sur les sentiments en l'absence d'une thérapie formelle, même si nous pouvons admettre que c'est possible. La difficulté réside dans le fait que le système de déni à neutraliser constitue le premier système défensif de l'ego. Les premières défenses de l'ego sont activées à un très jeune âge et fonctionnent automatiquement et inconsciemment. Nous ne pouvons connaître ce que nous ignorons.

Au cours du premier stade de la recouvrance, nous avons eu besoin de miroirs qui nous renvoyaient un reflet de nous-mêmes. Dans le deuxième, nous avons besoin de miroirs qui jouent un rôle de confrontation, ainsi que d'une rétroaction qui nous reflète comment nous évitons ou nous dénions nos sentiments.

On désigne par « endiguement » le procédé thérapeutique par lequel on immerge une personne dans ses sentiments. L'endiguement est pratiqué par le biais de la confrontation. La confrontation est une forme de miroir réfléchissant qui permet de montrer à un individu comment il nous apparaît.

Par exemple, dans un groupe de partage auquel je participais, un homme nous confiait qu'il avait totalement accepté l'infidélité conjugale de son épouse. Pendant qu'il parlait, *il serrait le poing et il y avait des trémolos dans sa voix*. Je lui ai simplement dit : « Herbert, quand vous avez dit que vous aviez accepté l'infidélité de votre épouse, j'ai remarqué que vous serriez le poing et que votre voix était chevrotante. Je n'ai pas l'impression que vous avez accepté cette infidélité. » Voilà un exemple de confrontation. L'homme peut retenir ce qu'il veut dans cette rétroaction ou la rejeter. Deux autres participants lui ont fait la même remarque. Il peut ainsi saisir l'occasion pour prendre conscience de ce dont il n'est pas conscient.

Je me souviens d'un moment de mon propre processus de recouvrance. J'étais en train de partager certains

détails de mon comportement autodestructeur du temps où je buvais. Mes lèvres souriaient pendant que je parlais de choses pénibles. Un des membres du groupe m'a demandé de raconter à nouveau cette expérience, tout en évitant cette fois de sourire. J'ai recommencé à raconter l'expérience sans sourire et, quelques minutes plus tard, je pleurais. Les muscles de mon visage faisaient partie du système défensif que j'avais érigé pour éviter ma tristesse. Sans le regard d'un autre qui pouvait voir ce que je ne pouvais voir, je n'aurais pas disposé de moyen pour regarder mes propres défenses inconscientes en face.

L'EXPÉRIENCE RÉPARATRICE

Au cours du deuxième stade de la recouvrance, il importe d'aller plus loin que la réappropriation des sentiments du passé. Cette étape est nécessaire à l'amenuisement de la honte, mais nous avons aussi besoin d'une *expérience réparatrice*. Cela implique le dévoilement de l'enfant perdu qui se cache en nous. Dans la vie adulte, maintes occasions nous sont fournies d'étreindre cet enfant et de refaire à notre bénéfice le travail de parentage originellement déficient. Comme adultes, nous pouvons aussi apprendre, pour effectuer ce travail, à puiser dans les expériences nourricières que nous avons avec notre entourage.

Je veux souligner l'importance de la partie de la phrase qui précise « comme adultes ». Le travail de deuil n'est pas une « expérience réparatrice ». J'ai expérimenté de nouveau ce que j'ai ressenti au début et au cours de l'abandon de mon enfance. Pour être en mesure de mettre un terme à nos mises en actes dans le présent, il est essentiel de revivre ces formes de réactivation de notre passé. C'est là le travail de deuil.

Une fois ce travail terminé, il est possible de vivre des expériences réparatrices. La somme de nos expériences est encodée et gravée dans notre mémoire. Les étapes

du développement, qui demeurent intactes, ressemblent aux couches circulaires de l'écorce d'un arbre.

Le travail de régression sous hypnose indique clairement que chacune de ces étapes de développement demeure inaltérée. Il y a un nourrisson, un bambin, un enfant d'âge préscolaire et un jeune d'âge scolaire en chacun de nous. Nous pouvons effectuer une régression de l'âge et nous sentir comme au moment de la petite enfance. Il y a un adolescent en nous qui pense et qui s'émeut tout comme nous le faisions à cet âge.

Par ses travaux en chirurgie du cerveau, le neurochirurgien Wilder Penfield a corroboré certaines de ces expériences réalisées sous hypnose. Lorsqu'il stimulait des parties spécifiques du cerveau, le sujet revivait exactement les mêmes sensations et les mêmes souvenirs enregistrés à un âge donné. Ces travaux constituent le fondement du fameux modèle de personnalité d'Eric Berne, qui distingue trois états de l'ego.

La théorie de Berne suggère que notre moi est composé d'un moi-adulte (notre vie rationnelle actuelle), d'un moi-parent (notre vie originelle intacte telle que nous l'avons enregistrée – une copie exacte de nos parents) et d'un moi-enfant (notre vie ressentie, en particulier telle qu'on l'a vécue pendant l'enfance).

On s'entend généralement pour dire que l'enfant que nous avons été vit à l'intérieur de nous sous la forme d'un amas d'énergie fait de sentiments, de pensées et de désirs. Si nos besoins relatifs à la dépendance n'ont pas été comblés au cours de notre développement, l'énergie qui se serait accumulée à chaque étape de développement résolue s'est bloquée.

L'expérience réparatrice qui fait partie du travail de libération de l'enfant intérieur repose sur notre capacité à effectuer une régression de l'âge et ainsi à débloquer cette énergie. Le travail accompli sur l'enfant intérieur suppose que nos besoins en termes de développement sont constamment recyclés durant toute notre existence.

Chez le nouveau-né, par exemple, un besoin émotionnel fondamental est la confiance. Si ce besoin n'est pas comblé, l'enfant passe au stade suivant tout en portant

une blessure béante. Privé de cette confiance fondamentale, il lui sera plus difficile de faire des expériences et de se séparer de sa mère durant la petite enfance. Plus tard, chaque fois qu'une nouvelle situation se présentera, les problèmes vécus durant ses premiers mois referont surface.

J'ai conçu un atelier que je donne maintenant dans plusieurs endroits du pays. Je l'ai développé à partir de plusieurs sources (notamment, l'ouvrage de Pam Levin, *Cycles of Power*). Cet atelier permet aux participants de franchir les étapes de développement de leur enfance et leur offre des expériences réparatrices relatives à chacune d'elles. Dans cet objectif, de petits groupes sont formés, servant de familles nourricières en miniature. Chaque personne reçoit du groupe différents reflets et rétroactions appropriés à un besoin de développement correspondant à un âge spécifique.

Par exemple, le nouveau-né a besoin d'être touché et nourri. Il a besoin de ressentir de la chaleur et d'éprouver le sentiment qu'il peut avoir confiance en quelqu'un. Il a besoin d'entendre des mots qui ressemblent à : « Bienvenue dans ce monde » ; « Je suis tellement content de t'avoir » ; « Tu peux toujours compter sur moi » ; « Prends ton temps, je ne te bousculerai pas » ; « Je suis heureux que tu sois un garçon » ; « Je suis content que tu sois une fille » ; « J'ai envie de te toucher, j'ai envie de te prendre dans mes bras » ; « Je t'accepterai tel que tu es » ; « Tout ce que tu fais, c'est bien ».

Afin de faciliter le travail d'atelier, je demande à chaque personne à tour de rôle de se placer au centre du groupe. Les membres du groupe s'approchent aussi près de cette personne qu'ils en sont capables. Chacun d'eux exprime alors une des affirmations verbales énumérées précédemment, tout en cajolant, en caressant ou simplement en touchant doucement le sujet. Les membres du groupe se relaient à plusieurs reprises sous un fond sonore de berceuse enfantine. La personne au centre ferme les yeux et écoute.

La première fois que j'ai fait faire cet exercice, j'avais peine à croire à l'intensité des sentiments qui émer-

geaient du groupe. Après quelques secondes seulement, certaines personnes qui se trouvaient au centre se mettaient à pleurer à chaudes larmes. Comme beaucoup d'entre eux étaient mes clients, je me suis rendu compte que presque tous ceux qui pleuraient si intensément avaient tenu un rôle d'enfant perdu dans leur système familial. Ils n'avaient jamais ressenti la confiance qu'un nouveau-né *doit fondamentalement connaître*.

Lorsque nous touchons aux parties blessées de notre être, nous le ressentons profondément. Lorsque j'ai vu le fils de Jack Nicklaus embrasser son père quand celui-ci a gagné son cinquième titre au tournoi des Maîtres, les larmes me sont immédiatement venues aux yeux. Chaque fois que je vois un père et son fils s'étreindre, je ressens une forme de douleur et de tristesse.

Au cours de l'atelier, nous traversons toutes les étapes de développement de l'enfance, permettant à chaque personne de vérifier si ses besoins ont été comblés ou non. Nous offrons des expériences réparatrices et nous proposons d'autres moyens de combler ces mêmes besoins.

Par exemple, un enfant perdu qui débute une nouvelle aventure en tant qu'adulte a besoin d'un ami, d'un parrain ou d'un groupe de soutien pour le tenir dans ses bras, le soutenir, voire le nourrir (au sens figuré). Cette personne pourra s'envelopper dans une couverture ou manger plusieurs collations (nutritives, bien sûr) le jour où elle commencera quelque chose de nouveau. Les massages et les bains moussants sont également efficaces. À l'âge adulte, ce sont autant de moyens de s'occuper de notre enfant intérieur.

Plus tard, pendant l'atelier, nous prenons conscience de notre enfant intérieur par l'imagerie mentale et la méditation. Je demande à chaque participant d'apporter une photographie de lui-même avant l'âge de 8 ans. En revoyant l'enfant intérieur par l'imagination, le contact se fait. Je suggère que chaque personne dise à son enfant intérieur qu'elle est issue de son propre avenir et qu'elle sait mieux que quiconque ce qu'il a vécu. Je suggère ensuite à chacun de prononcer des mots écrits par

Jo Coudert dans *Advice from a Failure* : « De toutes les personnes que tu rencontreras au cours de ta vie, je suis le seul que tu ne perdras jamais. » Puis je demande à chacun d'ajouter : « Et je ferai en sorte de ne jamais te quitter. » Cette dernière phrase est importante parce que, à cause de la honte, nous avons renoncé à notre moi et abandonné notre enfant intérieur.

Cette expérience est l'une des plus puissantes auxquelles j'ai jamais assisté. Je la pratique avec mes clients depuis bientôt dix-sept ans et je l'ai adaptée au fil des ans.

Je conseille vivement à chaque enfant-adulte de consacrer quelques minutes par jour pour méditer et contacter son enfant intérieur. Je suggère qu'il conserve dans son portefeuille ou sur son bureau une photo de cet enfant qu'il a été, une pratique qui s'est révélée tout à fait indiquée pour apporter un grand réconfort. Lorsque je suis frustré ou hypervigilant, je jette un coup d'œil sur cette photographie de moi quand j'avais 4 ans et je parle au petit enfant effrayé à l'intérieur de moi. Cela m'est d'un grand secours.

Il reste beaucoup à dire au sujet de l'enfant intérieur. Pour de plus amples informations, vous pouvez consulter mon livre *Retrouver l'enfant en soi – Partez à la découverte de votre enfant intérieur*.

Mon travail n'est pas révolutionnaire puisqu'il s'agit simplement d'une synthèse de différentes thérapies qui ont cours actuellement. Je voudrais particulièrement recommander le travail du Dr Charles Whitfield, *L'Enfant en soi – Découvrir et rétablir notre enfant intérieur*. Wayne Kritsberg, un thérapeute de Seattle, est aussi un pionnier de ce type de thérapie.

La prise de contact avec cet enfant vivant, spontané, naturel qui a été abandonné sous les règles de la pédagogie pernicieuse nous permet de rétablir notre vie intérieure. Ce travail de guérison est la base du troisième stade de la recouvrance, le processus de découverte du moi véritable. En retournant en arrière pour prendre contact avec notre moi perdu, nous sommes en mesure de découvrir notre moi véritable.

Nous ne pouvons prendre soin de notre moi perdu *sans quitter la maison*. Nous le faisons en abandonnant nos scénarios et nos rôles rigides, qui ont dénié notre authenticité. Nous avons joué ces rôles pour demeurer loyaux à notre système familial dysfonctionnel. Et ces rôles nous ont procuré pouvoir et contrôle, mais à quel prix !

Chacun d'entre nous est un enfant unique et incomparable créé par Dieu. Nous sommes nés pour être nous-mêmes. Nous ne pouvons y parvenir qu'en nous distançant des étiquettes issues de notre système familial ainsi que des opinions et croyances de nos parents à notre sujet. Jésus-Christ a affirmé avec conviction l'impossibilité de trouver Dieu, et encore moins soi-même, à moins de quitter le domicile familial. Citant Jésus, Matthieu déclare : « Ne pensez pas que je suis venu apporter la paix sur la Terre ; je ne suis pas venu apporter la paix, mais le glaive. Je suis venu séparer l'homme d'avec son père, la fille d'avec sa mère [...]. Et l'homme aura pour ennemis ceux de sa propre maison*. »

Quitter la maison sous-entend que nous nous séparons de notre système familial et que nous renonçons aux idéalisations et aux fantasmes d'une protection perpétuelle de la part de nos parents. C'est seulement en quittant la maison et en devenant autonomes que nous aurons le choix d'établir *une relation véritable* avec nos parents. Ce type de relation exige une séparation et un détachement.

Après que cela sera fait, nous aurons peut-être besoin d'établir une bonne distance entre nous et notre famille. Pour ceux d'entre vous qui ont été sérieusement maltraités, vous aurez à évaluer prudemment le degré de proximité qu'il vous est possible de retrouver avec votre famille originelle, tout en respectant vos propres frontières. Je vous encourage à vous engager sur la voie du pardon et de la réconciliation.

---

* Matthieu 10 : 34-36.

Ce deuxième stade est celui du pardon. Nous nous pardonnons à nous-mêmes et nous pardonnons à nos parents. Dans la langue anglaise, le mot « pardon » *(forgive)* veut dire *donner comme avant*. Cela signifie que nous renonçons à notre ressentiment et que nous libérons l'énergie qui *nous maintenait prisonniers*. Nous pouvons aimer nos parents pour les êtres blessés qu'ils sont, non comme des divinités mythiques et absolues créées par l'esprit magique d'un enfant. Il est nécessaire, en premier lieu, de se séparer d'eux afin de pouvoir établir une relation avec eux. Ce n'est qu'en rompant le sortilège (la transe originelle) que nous pouvons avoir une existence qui nous est propre. Si vos parents continuent à adopter des comportements abusifs, vous devrez peut-être opter pour une séparation physique totale ; le processus de pardon risque alors de prendre plus de temps. Mais il vous est malgré tout toujours possible de leur pardonner.

Après avoir accompli le travail du deuxième stade, nous ressentons ce qu'il est convenu d'appeler la « honte du survivant ». Au cours de mon propre processus, je me souviens d'avoir avoué à mon thérapeute que je me sentais comme un rat qui désertait un navire naufragé.

Ma mère, mon frère, ma sœur et moi-même avions connu un traumatisme, et j'étais le seul à m'en échapper. Pendant longtemps, j'ai consacré beaucoup d'énergie à essayer de convaincre ces membres de ma famille originelle de suivre une thérapie. Je me sentais coupable de ma bonne fortune et j'avais l'impression de devoir la diviser en quatre. Il m'a fallu beaucoup de travail thérapeutique pour me rendre compte que j'avais le droit à ma propre existence. J'en suis arrivé à comprendre que j'avais le droit de m'actualiser moi-même et de devenir l'être unique que j'étais.

La culpabilité est un symptôme de la dysfonction qui sévit au sein du système familial. C'est aussi une manière de dissimuler la codépendance et le symptôme de l'enchevêtrement du système. La famille dysfonctionnelle

étant constituée d'une masse indifférenciée d'egos figés, aucun de ses membres n'a le droit à l'autonomie et à l'indépendance. Ce manque de différenciation signifie qu'*aucun d'entre eux n'a le droit d'être différent*. Par conséquent, être autonome et différent engendre la culpabilité.

Il n'y a rien de répréhensible au fait d'aider sa famille et de se dévouer pour elle, à condition qu'il s'agisse d'un choix libre et non d'un devoir envers le système familial. J'ai aimé ma mère. J'ai tenu mon père dans mes bras sur son lit de mort et je lui ai dit que je l'aimais. Nous n'avions plus rien à régler entre nous. J'aime ma sœur et mon frère, et c'est en raison de cet amour que je refuse de tenir pour eux mes rôles de pourvoyeur, de petit parent et de héros. Je ne peux vraiment les aimer si je ne m'aime pas moi-même. Ces jeux de rôles sans relation véritable contribueraient à perpétuer la même vieille dysfonction familiale.

Briser le sortilège familial, c'est briser les liens de l'enchevêtrement. Cela signifie qu'il vous faut accomplir cette séparation et concentrer votre énergie sur *les problèmes de votre propre existence* (c'est crucial chez les êtres codépendants). Certains parents n'ont jamais affronté leur propre misère. Ils n'ont jamais assumé la responsabilité de leur propre vie. Si vous avez renoncé à votre enfance pour prendre soin des émotions de vos parents sans ressources, vous avez le droit (je dirais qu'il s'agit d'un droit divin) de vous concentrer sur votre propre existence.

Connaître à nouveau la douleur originelle et étreindre notre enfant perdu sont au cœur du travail du deuxième stade de la recouvrance. De manière à garantir et à augmenter les bénéfices de ce travail, il est nécessaire de poursuivre un travail d'entretien.

LE TRAVAIL D'ENTRETIEN SUR LA HONTE

Le travail d'entretien est particulièrement crucial en ce qui a trait à la honte. Ce travail exige un contrôle conti-

nuel des voix parentales qui s'élèvent en nous. Ces voix nous disent : sois parfait, sois fort, fais-moi plaisir, essaie très fort et dépêche-toi. Nous avons appris comment leur accorder une valeur exagérée et leur répondre. Nous devons à présent apprendre à remplacer ces voix porteuses de honte par de nouvelles affirmations.

La honte est aussi maintenue par notre imagerie intérieure. Les images de déficience que nous entretenons à notre égard et nos souvenirs réels d'expériences fondées sur la honte sont encodés comme des empreintes neurologiques dans une partie du cerveau appelée amygdale. Lorsque nous vivons des expériences semblables à ces souvenirs gravés en nous, nous réagissons de la même façon que nous l'avons fait au moment où nous avons été frappés par la honte.

Il existe de puissantes techniques de remodelage qui peuvent favoriser la guérison de tels souvenirs. Ces techniques peuvent aussi transformer nos images intérieures. J'ai présenté ces techniques d'une manière détaillée dans mon livre *S'affranchir de la honte*.

Pour conclure, laissez-moi vous rappeler que la recouvrance est un processus et non un événement. Yogi Berra a dit : « Ce n'est pas fini tant que ce n'est pas fini. » Le travail de deuil peut débuter dans un groupe de thérapie ou un atelier, mais il est probable qu'il faille l'étendre sur de nombreuses années. Une fois que vous avez retrouvé le contact avec votre enfant intérieur et que vous vous êtes engagé à lui apporter votre soutien, il reste un travail continu à effectuer. L'amour sert à surmonter notre inertie et nous donne le courage de risquer de nous accorder du temps et de l'attention. Étreindre votre enfant perdu est le début du travail de l'amour de soi. C'est l'engagement de toute une vie. Rappelez-vous ceci : de toutes les personnes que vous rencontrerez au cours de votre vie, vous êtes la seule que vous ne perdrez jamais !

❖ ❖ ❖

RÉSUMÉ

Résumons ainsi le deuxième stade de la recouvrance.

Le processus de séparation

De manière à réaliser notre individualité et une solide estime de soi, nous devons nous séparer de notre famille d'origine.

La rupture de la transe

La rupture de notre transe familiale peut être accomplie en refusant de tenir notre rôle rigide ou en brisant les règles de notre famille d'origine. La façon la plus dramatique de briser cette transe consiste à prendre conscience de notre abandon et à en faire le deuil.

Le travail sur la colère et le ressentiment

Une partie de notre travail de deuil consiste à exprimer symboliquement la colère et le ressentiment résultant d'un abandon pendant l'enfance. Il est important de renoncer à ce ressentiment et d'en arriver à pardonner.

La thérapie de groupe

Pour ceux qui sont des codépendants, la thérapie de groupe est une thérapie de choix, puisque les problèmes de codépendance émergent spontanément dans le cadre d'interactions de groupe.

L'étreinte de votre enfant intérieur

Une fois qu'un travail intense de deuil est accompli, un travail de réparation doit suivre. Le travail de réparation signifie qu'on accompagne l'enfant intérieur blessé du passé à travers les différentes étapes de son développement. Le travail sur l'enfant intérieur se fait sur le plan symbolique. Cet enfant intérieur blessé constitue la

métaphore de nos sentiments les plus vulnérables et de nos besoins liés aux blessures et aux traumatismes du passé.

Le changement de deuxième niveau

Le changement de deuxième niveau exige que l'on mette un frein au processus primaire des défenses de notre ego et que l'on abandonne nos rôles rigides. Lorsque nous accomplissons un véritable changement de deuxième niveau, nous mettons fin à nos dépendances compulsives.

Le dévoilement de la honte que l'on porte en soi

La honte intériorisée résulte d'un transfert interpersonnel de la honte entre les individus, qui peut être illustré par l'expression « se passer la patate chaude ». Lorsqu'une personne dont la personnalité est basée sur la honte occupe une position d'autorité, elle projette sa honte sur une personne qui dépend d'elle. Si cette dernière est immature et dotée de frontières fragiles, elle transportera avec elle la honte de la personne en autorité. Parce que les enfants sont extrêmement vulnérables, ils sont sujets à véhiculer la honte de leurs parents.

La normalité et la médiocrité

À mesure que nous devenons matures, nous nous rendons compte que l'environnement dans lequel nous avons grandi peut ne pas être aussi normal que nous l'avions cru. Les enfants-adultes confondent souvent l'amour et l'abus. Notre société tout entière a accepté les règles de la pédagogie pernicieuse comme si elles étaient normales. Avec l'émergence de notre nouvelle conscience de la démocratie intégrale, nous constatons que ces règles entravent la formation d'une solide estime de soi.

Les expériences réparatrices concernant les déficits en termes de développement

Une fois que nous sommes parvenus à étreindre notre enfant intérieur blessé, il nous faut nous attaquer aux tâches propres à chacune des étapes de développement de notre enfance. Il nous est possible comme adultes de réaliser les tâches développementales non résolues de la petite enfance, de l'enfance, de l'âge préscolaire et de l'âge scolaire. Ces apprentissages sont nommés « expériences réparatrices ».

Le travail de deuil sur la souffrance originelle

La majorité des symptômes d'un abandon durant l'enfance – et ce, dans toutes ses formes – sont causés par un report du travail de deuil. Faire le deuil des souffrances de notre enfance est appelé « travail de deuil sur la souffrance originelle ».

La clarification des valeurs

La pédagogie pernicieuse impose des valeurs de manière autoritaire, et utilise des méthodes fondées sur la honte, la peur et la punition. De telles valeurs ne sont pas intériorisées. Une fois que nous avons brisé le sortilège, nous devons réformer notre système de valeurs. Le processus de la maturité demande à chacun d'entre nous d'examiner de manière critique et d'intérioriser les valeurs issues de l'enfance, de façon à les faire nôtres.

Le travail sur les frontières de l'ego

Les frontières de l'ego sont les gardiennes de notre estime de soi. La rupture avec la transe familiale et la reconnaissance des dommages causés par la pédagogie pernicieuse sur nos frontières physique, émotionnelle, intellectuelle et spirituelle doivent être suivies d'un travail de reconstruction de ces dernières. Cela fait partie du travail du deuxième stade.

Le recyclage des besoins de dépendance en termes de développement comme adultes

Comme adultes, nous pouvons apprendre à refaire le travail de parentage pour notre propre compte et pour celui de notre entourage. Nous pouvons choisir de permettre aux adultes qui nous entourent de prendre soin de nous.

Les aspirations vers une famille saine – la honte du survivant

Une fois que nous avons brisé les chaînes de la transe familiale, nous voyons notre famille de manière réaliste. Nous voyons comment nos rôles rigides n'ont vraiment aidé personne. Nous vivons une nouvelle liberté et une nouvelle vitalité. Nous ne sommes plus piégés dans le cycle des rétroactions familiales malsaines. Nous voulons que la famille entière vive elle aussi cette nouvelle vitalité et nous pouvons nous sentir très coupables de ne pas pouvoir partager notre nouvelle liberté avec les autres membres de la famille.

11

CARTE ROUTIÈRE POUR *DÉCOUVRIR* VOTRE MOI VÉRITABLE

Stade III – Éveil spirituel et action sociale empreinte de compassion

La vie spirituelle est [...]
une partie de l'essence humaine.
C'est une caractéristique qui définit la nature humaine et sans laquelle celle-ci n'est pas complètement humaine.

Abraham MASLOW

Notre vie est limitée par nos croyances. Pendant ma période active de dépendance, j'avais la conviction que mon bonheur dépendait de forces extérieures et je prenais mes décisions en fonction de cette croyance. Devant cette perception erronée, mes décisions se révélaient souvent mauvaises. Au bout du compte, je recréais la sorte de monde auquel je croyais.

Il y a quelques années, j'ai vécu une extraordinaire expérience de la manière dont nos croyances façonnent notre vision du monde. À l'époque de Noël, je suis allé au Galleria Mall avec un de mes amis et son oncle. Cet endroit est le centre commercial le plus achalandé de Houston durant la période des Fêtes. Y circuler tient de l'exploit. Depuis ma maison située à seulement une dizaine de kilomètres de là, je dois souvent mettre quarante minutes pour m'y rendre.

Mon ami est une personne chaleureuse et aimante. Son sourire est contagieux. Il aime les gens et il *croit* en leur bonté. C'est lui qui conduisait la voiture, et nous avons mis vingt minutes pour nous rendre à destination. Avec son sourire, il séduisait les gens à qui il demandait de nous laisser passer à travers les files de circulation. Mon ami fabriquait ainsi la sorte de monde auquel il croyait.

Son oncle a voulu conduire la voiture pour le retour. C'est un homme sombre qui prend les gens pour des « vauriens ». Il a pris vingt minutes simplement pour sortir du terrain de stationnement du centre commercial ! Cet oncle regardait les gens d'un air méchant et engueulait les autres conducteurs. Personne ne le laissait passer. Finalement, une gentille vieille dame lui a fait un signe pour qu'il passe devant elle, et il lui a répondu par un geste grossier. Non seulement il créait le monde en lequel il croyait, mais quand arrivait un événement qui pouvait l'amener à réviser ses perceptions, il refusait d'en tenir compte.

Nos croyances fabriquent la sorte de monde auquel nous croyons. Nous projetons nos sentiments, nos pensées et nos attitudes sur le monde. J'ai la capacité d'inventer un monde différent en changeant ma croyance sur ce monde. Notre état intérieur crée l'extérieur et non le contraire. Cela m'a pris quarante-deux ans pour saisir ce principe spirituel plutôt simple. Au bout du compte, la codépendance est une faillite spirituelle parce que les codépendants croient que le bonheur réside à l'extérieur d'eux-mêmes.

Le troisième stade de la recouvrance commence par la transformation de notre vieux système de croyances. Les faux dieux de notre dépendance nous ont trompés. En accueillant notre honte, nous avons été capables d'accepter nos sentiments envers nous-mêmes et nous avons pu commencer à bâtir une solide estime de nous-mêmes.

Le troisième stade est le point de départ d'un voyage qui a pour but de découvrir notre vie intérieure. Cela nous oblige à nous inspirer de disciplines spirituelles qui exigent de nous la même attitude qu'au cours des stades

précédents : la détermination, l'engagement et l'adhésion au principe du « un jour à la fois ».

Lors du premier stade, nous avions besoin d'un parrain ; dans le deuxième, c'était d'un groupe de soutien ou d'un thérapeute. Dans le troisième, il nous faut un guide spirituel. Vous pouvez découvrir cette personne dans votre nouvelle famille d'affiliation. Vous connaissez peut-être un maître spirituel avec qui vous pouvez entrer en contact et à qui vous pouvez demander d'être votre parrain ou votre guide. Ce peut aussi être un pasteur, un prêtre, un rabbin ou un ami spirituel dont la vie et les enseignements vous séduisent.

Au début, il est important de demander conseil. Peu d'individus ont appris comment méditer. La plupart des gens continuent à prier de la même manière que lorsqu'ils étaient enfants, et ils n'ont aucune idée de la façon d'améliorer leur vie de prière. Pour la plupart des gens, le journal spirituel et l'écriture d'un journal quotidien ne sont pas des pratiques courantes. Peu d'entre eux ont des notions sur l'interprétation des rêves ou sur l'intégration des rêves dans sa vie. Un guide spirituel sera donc fort utile au cours de ce troisième stade.

Le programme Douze Étapes nous mène directement au développement d'une vie intérieure. Il est issu des six principes du mouvement d'Oxford, qui étaient eux-mêmes le produit de l'expérience spirituelle d'un ministre du culte nommé Frank Buckner. Les fondateurs des Alcooliques anonymes étaient des participants du premier mouvement d'Oxford aux États-Unis, dont les principes les ont inspirés pour l'élaboration du programme Douze Étapes.

Les fondateurs du mouvement des AA, Bill W. et Dr Bob, ont décrit clairement le principal problème des alcooliques. Pour eux, il s'agissait d'une « faillite spirituelle ». C'est ainsi que j'ai décrit le problème de la codépendance. Le *isme* de l'alcoolisme ou de toute dépendance correspond à la rupture intérieure, nommée de différentes manières : honte intérieure, volonté débridée ou codépendance. Chacune est un moyen de décrire la faillite spirituelle.

La douzième Étape parle d'éveil spirituel. La onzième Étape se rapporte directement à la prière et à la méditation. Elle dit :

> 11. *Nous avons cherché par la prière et la méditation à améliorer notre contact conscient avec Dieu*, tel que nous Le concevons, *Lui demandant seulement de connaître Sa volonté à notre égard et de nous donner la force de l'exécuter.*

La quête spirituelle ne constitue pas seulement un simple ajout à notre vie, une voie sur laquelle on s'engage si on en a le temps et l'envie. Nous sommes des êtres spirituels participant à la grande aventure de la vie. Notre spiritualité crée notre être. Nous sommes des êtres spirituels qui ont besoin d'un corps pour être véritablement ce que nous sommes. Nous ne sommes pas des êtres de chair qui essaient simplement d'être spirituels. Nous sommes *essentiellement spirituels*. L'abandon dont j'ai parlé est donc un problème lié à la spiritualité.

Puisque nous, les humains, sommes essentiellement des êtres spirituels, il en résulte que lorsque nous sommes abandonnés, abusés ou enchevêtrés dans les frontières des autres, nous sommes violés spirituellement parlant. En fait, quand nos gardiens agissaient d'une manière éhontée, ils tenaient le rôle de Dieu. Une honte saine nous dit que nous sommes des êtres finis, limités et sujets aux erreurs. Lorsque nos gardiens se comportaient de la sorte, nous étions forcés de porter leur honte. Notre estime de soi en a été profondément blessée. La codépendance est la conséquence de l'abus.

Les faux dieux de la dépendance

Cette forme de faillite spirituelle qu'est la codépendance nous propose de faux dieux. Les dépendances dont nous sommes affligés sont les maladies de la codépendance et constituent de petites idolâtries. Ce sont des tentatives avortées pour trouver Dieu. Chaque dépendance indique que notre spiritualité s'est détournée de la voie.

Chaque dépendance comporte ses prétendus moments de salut, de rédemption. Les altérations de nos humeurs et nos montées d'adrénaline nous procurent un moment où nous triomphons de notre rupture avec nous-mêmes et de notre aliénation. Nous sommes enthousiasmés – le terme « enthousiasme » provient du mot grec *en theos* « inspiré par Dieu ». Mais contrairement à la plénitude éternelle dont nous parlent nos maîtres spirituels, il s'agit d'une fausse euphorie.

LE RÉVEIL SPIRITUEL VU COMME UNE DÉCOUVERTE

Le *troisième stade est celui de l'éveil spirituel*. C'est ici que nous commençons un véritable voyage de *découverte*. Nous entrons dans des lieux où nous n'étions jamais allés avant. Le sens que nous donnions à notre vie dans le passé et qui était lié à l'ego reposait sur nos agissements et nos accomplissements. Au cours du troisième stade, nous nous élevons au-dessus du sens lié à l'ego sous toutes ses manifestations.

Nous accordons aux choses de nouvelles significations moins fondées sur le faire et davantage sur l'être. Nous entrons en contact avec notre être véritable. Cette prise de conscience est historique. Elle se situe hors du temps et provient de l'essence de notre être.

Le psychologue Abraham Maslow a consacré sa vie à étudier les plus grands potentiels de la nature humaine. Il s'intéressait à la grandeur humaine. Il a beaucoup observé ceux qu'il désignait comme des individus autoactualisés et ceux qui ont vécu des expériences transcendantes. À la suite de ces études, il a conclu qu'il existait une hiérarchie des besoins humains. Nos besoins fondamentaux sont des besoins de déficience (*deficiency-motivations* ou besoins inférieurs). Je les ai nommés besoins de dépendance, et j'ai traité des problèmes résultant de la non-satisfaction de ces besoins.

Maslow croyait qu'une fois les besoins de dépendance comblés nous pouvions accéder à un degré supérieur de besoins, qu'il nommait les *besoins de l'être* (*being-moti-*

vations ou besoins supérieurs). Ces derniers sont liés à l'identité, à l'individualité, à la justice, à la vérité, à la bonté, à la beauté, au sens ultime de la vie, à la sagesse et à la relation avec une puissance suprême. Les deux ensembles de besoins sont reliés. Il est difficile d'imaginer de rechercher la justice et la vérité si vous crevez de faim, ou de vous intéresser aux problèmes d'individuation si vous êtes privé d'amour et d'affection.

Maslow croyait que chaque ensemble de besoins était régi par une sorte de conscience ou de cognition. Les besoins du degré inférieur appartiennent à la sphère de l'ego. Ceux de l'ordre supérieur relèvent d'une conscience plus élargie. Le plus haut degré de la conscience constitue le domaine de notre âme, notre *moi véritable*. Les tableaux du quatrième chapitre illustrent cette théorie de la conscience humaine. À partir de ces illustrations, vous pouvez immédiatement constater que le chemin qui mène vers le *moi véritable* repose sur la résolution des problèmes relatifs à l'ego.

LES BESOINS DE L'EGO NON COMBLÉS

Dans son ouvrage *Transformers*, Jacquelyn Small explique : « Sans cesse l'ego nous ramènera en arrière, vers le niveau où réside le besoin non comblé, jusqu'à ce que celui-ci soit satisfait. » Lorsque nos besoins de dépendance ne sont pas comblés pendant l'enfance, nous devenons des enfants-adultes et nous sommes constamment tirés vers l'arrière dans une tentative de satisfaire ces besoins. Le premier stade permet de dévoiler ces besoins et fournit un contexte permettant de les combler en tant qu'adulte. À mesure que l'ego se reconstruit, nous devenons libres de nous élever au-dessus de celui-ci.

L'ego représente notre conscience limitée ou rétrécie. L'ego est au moi véritable ce qu'une lampe de poche est à un projecteur. L'objectif de l'ego porte sur l'adaptation et les stratégies de survie. L'ego nous permet d'affronter le monde et de satisfaire nos besoins fondamentaux de dépendance. La vie d'un survivant codépendant et hypervigilant est dominée par la détresse et la menace. Tant

que les frontières de notre moi demeurent fragiles et que notre existence est consacrée à notre protection par l'extrême vigilance pour ne pas souffrir, nous ne pouvons même pas penser à nous lancer dans le troisième stade, dont l'objectif est de découvrir notre *moi véritable*.

Lorsque les frontières de notre ego sont solides, le monde nous semble moins menaçant. Nous savons que nous pouvons prendre soin de nous et nous savons que nous disposons des moyens nécessaires pour y arriver. Nous ne sommes plus forcés de vivre dans un état perpétuel d'hypervigilance. Notre ego est maintenant prêt à un travail d'expansion et à nous permettre de nous dépasser. C'est à la fois un voyage intérieur et un cheminement vers la communauté.

LE VOYAGE INTÉRIEUR

Entrer en soi-même est un voyage vers une spiritualité toujours grandissante. Comme les humains sont essentiellement spirituels, il n'y a pas d'autre moyen de véritablement nous connaître si ce n'est par cette profonde prise de conscience. Cette identité suprême qu'est mon âme repose dans un royaume qui se situe au-delà de ma famille ou des rôles culturels. Mais, paradoxalement, je ne peux la découvrir qu'à travers ma famille et ma culture.

L'auteur spirituel Chögyam Trungpa écrit : « La spiritualité est tout à fait ordinaire [...] c'est la chose la plus ordinaire de toutes. »

La plupart d'entre nous croient au caractère extraordinaire de la spiritualité à cause des terribles dommages causés à notre vie intérieure.

Une fois que nous aurons repris contact avec nous-mêmes, nous serons en mesure de trouver des manifestations de cette spiritualité partout autour de nous. Voici trois dimensions de cet éveil spirituel sur lesquelles j'aimerais attirer votre attention pour le reste de ce chapitre.

1. La quantité croissante de données qui nous indiquent une vie au-delà de notre conscience ordinaire.

2. Les disciplines spirituelles qui nous aident à réussir et à maintenir une vie au-delà de la conscience ordinaire.
3. L'importance de vivre en pratiquant la compassion. Cette dernière attitude implique la découverte ou la création d'une communauté qui fait la promotion de l'harmonie sociale et de la paix dans le monde, tout en nourrissant un profond respect pour la nature. Participer à la vie sociale et prendre soin des autres élargissent notre capacité d'aimer et nous permettent de nous connaître d'une façon nouvelle et plus profonde. Quand nous vivons avec compassion, nous participons à la création de la « démocratie intégrale ».

TRANSCENDER L'EGO

Un certain nombre de chercheurs se sont récemment penchés sur le phénomène d'une conscience supérieure. Mentionnons Ken Pelletier au Langley Porter Psychiatric Institute à San Francisco, Elmer et Alice Green au Menninger's, Russell Targ, Harold E. Puthoff, W. Brugh Joy, Karl Pribrim et Fritz Capra. Ces chercheurs en sont arrivés à un surprenant consensus en ce qui a trait aux pouvoirs qui sont disponibles au-delà de la conscience. Le couple Green et Pelletier sont des psychologues qui se consacrent à la recherche. Karl Pribrim est physiologiste du cerveau. Targ, Puthoff et Capra sont physiciens. Brugh Joy est docteur en médecine.

Plusieurs médiums comme Olga Worrell et mon ami Jack Schwarz ont aussi expérimenté certaines des extraordinaires possibilités d'une conscience supérieure. Chaque semaine, Olga Worrell a effectué des actes de guérison, et de nombreuses personnes ont pu constater ses pouvoirs de guérisseuse. Schwarz mange en très petites quantités (trois repas par semaine) et ne dort que deux heures par nuit. Jack peut placer des aiguilles à tricoter de 12 pouces à travers ses veines tout en maintenant la conscience des ondes alpha de son cerveau. Ensuite, il est capable de provoquer la cicatrisation de ses plaies.

Jack contrôle par sa volonté des processus prétendument involontaires. (Voir son livre, *Voluntary Controls*.)

Tous les scientifiques que j'ai mentionnés sont arrivés à la principale conclusion que notre conscience humaine est beaucoup plus vaste que la conscience rétrécie de notre ego. Tous se rallient à la sagesse spirituelle éternelle qui parle d'une conscience supérieure qui transcende l'ego.

Il existe aussi certains faits qui laissent supposer que cette conscience est reliée à toutes les autres consciences existantes. Les résultats des premières études de J. B. Rhine à la Duke University portant sur la télépathie pointent clairement dans cette direction. Les nouvelles données les plus révélatrices issues des plus récents travaux de Puthoff et de Targ au Stanford Research Institute (SRI) sur la perception extrasensorielle (PES) indiqueraient que l'atteinte d'un niveau de conscience supérieur nous ouvrirait la porte à un *pouvoir accru*. Ces chercheurs croient que cette puissance provient du lien établi avec toutes les autres consciences.

D'anciennes traditions soutiennent aussi cette thèse d'une puissance supérieure acquise au moyen d'une conscience élargie. Les guérisseurs amérindiens affirment que la méditation et la fusion avec des puissances animales leur procureraient un pouvoir accru. Jésus a dit à ses disciples qu'ils avaient accès à des pouvoirs supérieurs aux siens.

Les expériences portant sur la perception extrasensorielle au SRI ont corroboré certaines des conclusions de la physique quantique. Ces expériences indiquent que nous ne sommes pas limités par l'espace et par le temps. Des individus enfermés dans une pièce peuvent voir ce que voit une personne située à 60 kilomètres de là. Cette recherche est consignée dans des ouvrages comme celui de George Leonard, *The Silent Pulse*, ainsi que celui de Harold E. Puthoff et Russell Targ, *Mind Reach*.

Lorsque nous nous trouvons dans des sphères élevées de conscience, nous faisons *un* avec l'univers. Nous sommes un hologramme du monde. Le monde est un *système*, et nous sommes en partie un tout et entièrement une partie. *Chacun de nous, chacun à notre manière, est l'uni-*

vers. De nombreux maîtres spirituels nous ont enseigné cela depuis des siècles. L'ego crée la séparation et l'illusion. Au-delà de notre ego, il n'y a pas de séparation. Nous ne faisons qu'un. La science moderne se réconcilie avec la sagesse éternelle.

La science moderne a établi clairement que le corps et l'esprit n'étaient pas en opposition. Ces derniers sont deux formes différentes d'énergie. Nous comprenons maintenant que notre conscience est un type d'énergie à haute fréquence. Ces deux énergies que sont le corps et l'esprit s'influencent l'une l'autre.

Si l'esprit et la matière sont de même forme, nous pouvons apprendre à utiliser la matière de manière plus puissante et plus profonde. Apprendre à abandonner le contrôle de l'ego et le restituer à la conscience supérieure sont des moyens puissants d'obtenir des résultats. Un slogan des AA dit : « Lâchons prise et remettons-nous-en à Dieu. » Les gens parlent d'événements puissants qui surviennent dans leur vie lorsqu'ils s'en remettent à une Puissance supérieure.

Je résumerai maintenant les découvertes dont je viens de vous parler. Nous sommes bien plus que la conscience ordinaire de notre ego. Pour découvrir notre moi véritable, nous devons transcender cette conscience ordinaire de l'ego.

Cette conclusion :

1. est compatible avec une quantité croissante de données scientifiques sur le comportement ;
2. s'intègre à presque toutes les traditions religieuses du monde ; et
3. si on y croit vraiment personnellement, pourrait complètement transformer notre vie.

Les propositions qui ont mené à cette conclusion essentielle sont les suivantes :

1. La majeure partie de notre activité mentale significative s'effectue à l'extérieur de notre conscience. Par exemple, le biofeedback, les rêves, la connaissance intuitive, les systèmes familiaux et les défenses de l'ego.

2. Les pouvoirs de suggestion et d'autosuggestion sont beaucoup plus importants que nous ne le croyons habituellement. Nous opérons tous à partir d'un sortilège SPELL provoqué pendant notre petite enfance. Les principaux éléments de ce SPELL proviennent de notre famille d'origine et de la culture dont nous sommes issus. Ce SPELL opère de manière inconsciente.
3. Nous résisterons à la connaissance que nous souhaitons le plus profondément. Le langage, les défenses de l'ego, les dénis, les illusions, les systèmes familiaux et les rôles culturels nous empêchent d'accéder à une conscience supérieure.
4. Chacun de nous a accès à un esprit supraconscient, créatif, intégratif, organisateur et intuitif dont les capacités semblent illimitées. C'est la partie de la conscience qui est apparentée à Dieu.
5. Cette conscience supérieure est connectée à toutes les autres formes de conscience.
6. Je n'ai aucune raison de douter que mon esprit créatif et inconscient puisse avoir conçu un *plan* à mon intention. Quand nous considérons notre vie passée, il nous semble clair qu'il y avait justement un plan préétabli. Nous sommes libres d'y adhérer ou de ne pas en tenir compte.
7. Si j'agis conformément au plan conçu par ma Puissance supérieure, je puis m'attendre à ce que mes actes soient en harmonie avec le bien-être ultime de ceux qui m'entourent. Je serai donc entraîné vers une action sociale empreinte de compassion.
8. Les ressources nécessaires à l'actualisation du plan seront disponibles au moment approprié, et il ne semble pas y avoir de raison d'en douter. Einstein a démontré que l'esprit et la matière sont de l'énergie. Une accumulation de preuves illustre le pouvoir de l'énergie mentale sur celle de la matière (psychokinésie, etc.)
9. Il semble qu'une vie équilibrée soit une vie où le choix est laissé à l'esprit créateur et intuitif. Ce

choix s'accomplit par le contact conscient résultant de la prière et de la méditation.

10. L'une des conditions pour pouvoir entendre une voix intérieure non déformée est la volonté de percevoir différemment. Pour cela, il faut s'engager dans un certain nombre de disciplines spirituelles par lesquelles on peut transcender l'ego*.

Ces propositions me remplissent d'espoir. Afin d'actualiser ce qu'elles promettent, examinons maintenant un peu les notions de prière et de méditation.

LES DISCIPLINES SPIRITUELLES

La onzième Étape du programme Douze Étapes parle de prière et de méditation. Ce sont deux outils fondamentaux qui nous aident à nous ouvrir à une conscience supérieure et à entrer en contact de manière consciente avec notre Puissance supérieure.

Toutes les religions et toutes les traditions spirituelles enseignent à leurs disciples à prier et à méditer. Il y a bien des manières d'aborder la prière et la méditation. Aucune n'est la *meilleure façon*, et aucune technique de prière ou de méditation ne doit constituer un but en soi. Nous pouvons nous enliser en tentant de chercher la meilleure technique. Les techniques de méditation et de prière correspondent à l'étape de la fusée porteuse lors du lancement d'un vaisseau spatial. Le rôle de la fusée, c'est de propulser le vaisseau en dehors du champ gravitationnel afin qu'il puisse rejoindre l'espace sidéral. Les techniques de prière et de méditation sont des moyens de nous élever au-delà de notre ego, de manière à pouvoir atteindre l'espace élargi de notre conscience supérieure.

Une fois que nous avons atteint cet état altéré de conscience, nous pouvons prendre contact de manière plus intime et plus immédiate avec notre Puissance supérieure. C'est ce qui est important dans cette expérience.

* Ces propositions sont adaptées d'une lecture de Willis Harman.

Une fois que nous l'avons atteint, notre moi le plus essentiel nous apparaît. C'est notre destinée de savoir qui nous sommes réellement et de le devenir. Si nous ne parvenons pas à réaliser ce destin, nous manquons notre but. Peut-être que seuls les plus grands saints ont complètement réussi ce que je décris. Mais une totale conscience de soi (nommée souvent illumination) et l'unité avec Dieu constituent la vocation la plus profonde de notre être.

Il existe quantité d'autres approches vers une vie spirituelle intérieure. Beaucoup croient que les rêves sont non seulement une façon immédiate d'accéder à notre inconscient, mais aussi la manière la plus directe par laquelle notre Puissance supérieure vient à notre rencontre. Je me réfère aux multiples écritures sacrées de nombreuses traditions religieuses qui rapportent des rencontres directes avec Dieu au moyen des rêves. En ce qui me concerne, les rêves ont constitué des sources précieuses pour mieux me comprendre. J'ai décrit ce que le psychologue Carl Jung appelle un « grand rêve » dans mes livres *S'affranchir de la honte* et *Retrouver l'enfant en soi*.

Les grands rêves nous aident à nous libérer des entraves qui parsèment notre vie. Certains individus décrivent leur cheminement vers l'atteinte de la paix intérieure et le contact conscient avec leur Puissance supérieure par le biais de l'écriture d'un journal. Ils soutiennent que le fait de consigner leur dialogue avec leur Puissance supérieure est une forme de prière et que ce geste a pour effet de concentrer et d'élargir leur conscience de la réalité de cette Puissance supérieure.

Les offices religieux, les rites spirituels, le jeûne et la privation de nourriture sont d'autres formes de discipline spirituelle. La forme elle-même semble moins importante que la sincérité des intentions d'un individu.

UNE ACTION SOCIALE EMPREINTE DE COMPASSION

J'ai parlé un peu plus tôt de la douzième Étape du programme des AA qui décrit les fruits des onze premières Étapes en tant qu'« éveil spirituel ».

Cette dernière Étape dit ceci :

12. *Comme résultat de ces Étapes, nous avons connu un réveil spirituel ; nous avons alors essayé de transmettre ce message à d'autres alcooliques et de mettre en pratique ces principes dans tous les domaines de notre vie.*

La douzième Étape est un appel à l'action sociale. Elle demande aux alcooliques en recouvrance de faire deux choses :

1. apporter le message à d'autres individus souffrant d'alcoolisme ;
2. et pratiquer les principes des Douze Étapes dans toutes les situations qu'ils ont à vivre.

Je comprends cette douzième Étape comme un appel à une action sociale empreinte de compassion. L'alcoolisme est la pointe de l'iceberg de la dépendance. Tout type de préoccupation fondamentale (faire de l'argent, être aimé, etc.) peut devenir une dépendance. De nombreux maîtres spirituels soutiennent que tout mode de vie où la conscience divine est absente constitue une forme de dépendance.

Dans ce livre, j'ai essayé de vous montrer la vaste étendue des dommages résultant de ces comportements dépendants. Mais même si vous ne vous reconnaissez pas parmi les dépendances que j'ai décrites, l'appel à une action sociale empreinte de compassion fait partie de la découverte de votre moi véritable. Nous, les humains, sommes par nature des êtres sociaux. Notre vie a été sculptée dans le regard réfléchissant de nos premiers modèles. La base de notre individualité a été formée dans le creuset de ces premiers liens. À mesure que nous développons une solide estime de soi et que nous faisons l'expérience de la bonté de notre propre être, nous souhaitons que les autres fassent de même. Prendre soin des autres fait partie de la richesse de notre être. Une fois que les besoins de dépendance de notre ego sont comblés, l'amour et l'attention sont des forces de notre personnalité que notre nature demande à accroître.

L'amour et l'attention sont des besoins supérieurs de l'être – nous avons besoin d'aimer les autres et d'en prendre soin si nous voulons nous actualiser. À mesure que progresse cette actualisation, nos valeurs sont de plus en plus reliées au fait d'être.

Les gestes sociaux particuliers que nous posons sont moins importants que l'engagement lui-même à l'action sociale. Erik Erikson décrit cet engagement comme de la *générativité*. Quand nous sommes des générateurs, nous nous dépassons pour aller vers des solutions productives, créatrices et socialement valables. Une personne peut être un environnementaliste. Une autre peut travailler auprès des mourants ou des sans-abri. L'action spécifique est moins importante que le fait de se dépasser.

George Bernard Shaw a un jour suggéré que la véritable signification de la vie est de vivre pour quelque chose que vous considérez comme une grande cause. Il a dit :

> *Quand je mourrai, je veux avoir été utile [...] La vie n'est pas une ombre ambulante [...] c'est plutôt une torche splendide que je veux garder enflammée et transmettre à la prochaine génération avant de mourir.*

Certains individus atteignent la mi-temps de la vie adulte avec l'impression d'avoir tout maîtrisé. Dans ce cas, il y a danger qu'ils deviennent obsédés par eux-mêmes et qu'ils sombrent dans la stagnation, état que je considère comme un signe que nous n'avons pas complètement retrouvé notre estime de soi. Car lorsque nous avons appris à vraiment nous aimer et que nous avons acquis un véritable sens de notre valeur personnelle, nous sommes irrésistiblement poussés à poursuivre notre enrichissement et notre croissance. Cette croissance est possible si nous développons une vie intérieure profonde et si nous en exprimons la richesse et la bonté par la compassion envers d'autres êtres humains.

Si nous vivons un bienheureux contact avec une Puissance supérieure, ce pouvoir ne peut qu'être empreint de bonté et d'amour, sinon il ne s'agirait pas d'une Puis-

sance supérieure. Car la bonté et l'amour sont nos plus grandes valeurs humaines. Et notre Puissance supérieure faite de bonté et d'amour ne peut être autre chose que notre propre être, puisque nous n'avons jamais expérimenté ces qualités ailleurs que dans des relations interpersonnelles. Par conséquent, le contact conscient établi dans le calme intérieur souhaite s'exprimer à l'extérieur sous forme de compassion envers les autres. Le fruit de l'éveil spirituel consiste à répandre ces deux gracieuses qualités que nous avons reçues tout autour de nous.

LA DÉMOCRATIE INTÉGRALE

L'actualisation complète de l'être humain exige que nous prenions soin de la planète que nous habitons. Pour moi, c'est un appel à l'action sociale empreinte de compassion qui s'étend à la nature et à la paix mondiale.

L'évolution de notre conscience actuelle rend l'actualisation des humains encore plus urgente. Nous sommes arrivés à un tel degré de conscience que nous saisissons pour la première fois la dynamique de l'évolution humaine et de l'évolution de l'univers. Cette nouvelle ère de conscience a révélé certaines des lois fondamentales qui gouvernent toute vie, et nous commençons à comprendre comment ces lois sont liées à la famille. La loi de la différenciation nous dit que les différences dans le monde font partie d'un processus dynamique où l'univers devient conscient de lui-même et poursuit son expansion. Les différences dans le monde font partie de la solution et non du problème. En particulier, la loi de la différenciation s'applique à la formation de l'estime de soi individuelle et de l'identité. La loi de la différenciation est aussi importante lorsque nous essayons de comprendre les différences entre les cultures et les nations du monde. Lorsque des individus grandissent à l'intérieur des limites enchevêtrées de leur système familial, ils ont tendance à projeter cet enchevêtrement dans leur système national. Les nations enchevêtrées deviennent des systèmes fermés et nuisibles. Un système fermé consi-

dère comme un ennemi tout autre système différent de lui. C'est la cause des guerres et de la destruction violente qui en résulte. Hitler et le système nazi ont édifié une croyance du type de la transe affirmant que les Aryens étaient une race dominante. Cette croyance a inauguré un règne de violence où dominaient meurtres et destruction comme nous n'en avions jamais connu. Nous ne devons jamais oublier cela, et nous ne devons jamais cesser d'essayer de comprendre comment l'avènement de l'Allemagne d'Hitler a pu être possible.

Cette question faisait partie de celles que j'ai posées au début de ma série sur la chaîne PBS, et c'est l'une des questions que je pose dans cet ouvrage. Par le contenu de ce livre, j'espère avoir réussi à susciter une prise de conscience du potentiel destructeur des systèmes fermés. Les systèmes fermés sont dangereux parce qu'ils privent l'individu de son moi et de son estime de soi. Ils sont dangereux parce qu'ils éliminent toute forme de rétroaction. En l'absence de nouvelle information susceptible d'être intégrée dans un système, celui-ci se nourrit de lui-même et devient un agent d'absolutisme. Ses propres croyances deviennent des lois sacrées ; ses propres règles deviennent infaillibles ; ses propres leaders deviennent tout-puissants. C'est exactement le même problème avec la monarchie patriarcale et la pédagogie pernicieuse qu'elle engendre.

Comment arriverons-nous à accepter les différences individuelles ? Comment arriverons-nous à accepter que chaque culture, avec ses mythologie, religion et ethnicité uniques, est nécessaire pour la survie de la vie sur notre planète ? Je ne prétends pas détenir toutes les réponses à ces questions. Je sais que notre survie ultime dépend de la manière dont nous y répondrons. Je crois que, si chacun d'entre nous développe une riche vie intérieure dans laquelle il accède à la sérénité, un état qui révèle l'interconnexion de toutes les formes de vie et une Puissance supérieure aimante, il peut s'engager dans une action sociale responsable, remplie de compassion et d'amour. Si nous pouvons découvrir notre propre paix intérieure et l'extérioriser, nous réussirons à développer

un sens de la *démocratie intégrale*. La démocratie intégrale est l'intériorisation du sentiment éternel d'amour compatissant pour *toutes* les formes de vie. Toutes les grandes traditions religieuses fonctionnent essentiellement suivant ce modèle de démocratie. Par le sentiment de la démocratie intégrale, nous respectons chaque élément du système où nous vivons et nous donnons aussi une voix à chacun des éléments. Au sein d'une famille, cela signifie que le pouvoir est partagé et que chaque point de vue individuel est respecté. Cela signifie que chaque personne de la famille, à partir du fœtus dans le sein de sa mère jusqu'à l'aîné de la famille, est respectée et honorée comme un être unique, exceptionnel et sacré.

Si nous pouvons créer des familles qui pratiquent la démocratie intégrale, nous pouvons espérer que nos sociétés et nos nations seront profondément démocratiques. Carl Jung a dit un jour qu'en fin de compte tous les grands événements historiques sont survenus à cause de quelques individus. Les transformations prennent d'abord place chez les individus eux-mêmes. L'éveil spirituel de chaque individu est donc ce qui importe le plus.

PRENDRE ACTION

Quand j'ai commencé mon programme de recouvrance Douze Étapes, j'ai découvert une petite carte verte qui me demandait de poser deux gestes chaque jour pour soulager les souffrances de mes semblables. La carte disait d'agir de manière à ce que jamais personne ne puisse connaître l'auteur de la bonne action. C'était un appel à l'action vertueuse. Faire de bonnes actions morales est une affaire privée, et ce geste perd de sa beauté s'il devient public. J'ai découvert que c'était difficile à faire. Je me suis rendu compte combien il était important pour moi qu'on reconnaisse et qu'on louange mes bonnes actions. Je voulais que l'on m'en attribue le mérite. J'ai suivi les suggestions de la petite carte de manière humaine, imparfaite. J'ai trouvé l'expérience incroyablement enrichissante.

Je n'ai pas la prétention de pouvoir dire à quiconque comment s'engager dans la construction d'une société meilleure et quelle action sociale privilégier. Je peux simplement vous conseiller vivement de faire quelque chose (deux gestes par jour que personne ne découvrira).

Accomplir des actes qui nous aident à rétablir l'harmonie sociale sont des façons d'élever notre âme. Si possible, faites de bonnes actions simplement parce qu'elles font du bien. Il est probable que seuls les saints font le bien sans arrière-pensée. Il ne faut pas céder au découragement devant leurs grandes réussites, mais plutôt les laisser nous inspirer. Après tout, rien d'humain ne nous est étranger. Il est possible d'aimer comme ils nous l'ont enseigné.

Mais même si nous sommes mus par des motivations secrètes, nous avons beaucoup à gagner. L'amour et la compassion permettent d'élever notre être et de nous transcender. En aimant les autres, nous devenons plus que ce que nous sommes, car lorsque nous aimons sincèrement, nous devenons l'autre et nous comprenons la signification de l'amour. La conscience résultant de l'amour est une conscience élargie. Elle nous relie potentiellement à toute chose vivante. Et plus nous aimons, plus nous élargissons notre conscience des autres.

ÊTRE ORDINAIRE

Chacun de nous est unique dans le sens qu'il n'y a jamais eu quelqu'un comme nous et qu'il n'y en aura jamais plus. À cet égard, nous sommes vraiment précieux. Mais il est aussi important d'être *ordinaire* dans le sens que je suis semblable à tous les autres êtres humains sur cette planète. Je me débats dans la vie avec les mêmes vulnérabilités. Je suis sujet au même destin et je vis avec la même peur de la mort. « Ce pays inexploré duquel aucun voyageur n'est jamais revenu », comme a dit Shakespeare. Personne n'est au-dessus des limites de la finitude humaine. Mais plus je vis dans l'amour, plus je contribue à la vie sociale, plus je ressens

un sentiment d'appartenance. Lorsque je crois que je suis un être spécial ou trop bon pour l'action sociale ordinaire, ou lorsque je laisse simplement cette tâche aux autres, je suis voué à l'isolement et à la fermeture.

LA SAGESSE

Le grand maître spirituel Sri Aurobindo dit : « Vous devez connaître ce qui est plus haut avant de comprendre vraiment ce qui est plus bas. » Le troisième stade de notre voyage vers la plénitude nous offre une nouvelle perspective sur tout ce qui s'est passé auparavant. Le troisième stade mène à la plénitude elle-même. En devenant complet, nous voyons plus clairement ce qui est important.

La sagesse peut être définie comme la connaissance de ce qui est important et de ce qui ne l'est pas. La sagesse nous permet de considérer l'ensemble du tableau. C'est pourquoi l'acquisition de la sagesse est une très longue expédition. Seulement le soir, pouvons-nous évaluer l'ensemble de la journée ? La sagesse nous permet de connaître les parties en connaissant le tout. Lorsque nous sommes sages, nous constatons l'interconnectivité de toutes les choses. La sagesse nous permet d'unifier notre vision. Nous voyons comment les polarités paradoxales se rassemblent. Nous comprenons que la vie et la mort font partie d'un même tout.

LA BÉATITUDE

Une fois que nous nous sentons confortables avec nous-mêmes, de formidables transformations prennent place. Premièrement, une nouvelle forme de paix et de sérénité nous envahit. Notre vie intérieure nous appartient en propre. Elle dépend de nous et de personne d'autre. Nous pouvons dépendre de ce monde intérieur parce que nous en faisons directement l'expérience. Il ne disparaîtra jamais. Par cette vie intérieure, nous ne sommes plus dépendants de l'extérieur pour nous sentir

en harmonie ; nous pouvons engendrer la paix et le calme à partir de l'intérieur.

Pendant que nous apprivoisons la méditation, une nouvelle faculté mentale apparaît. Les maîtres spirituels lui donnent le nom d'intuition ou d'illumination. Mais il ne s'agit pas d'une intuition perceptuelle ou intellectuelle. Elle ne peut émerger que du silence et du calme.

Toutes les disciplines spirituelles nous guident sur la voie du silence. C'est par la pratique que nous pouvons apprendre à calmer notre esprit conscient (l'incessant discours de l'ego et le dialogue intérieur), pratique qui se vit une journée à la fois. Au cours de notre démarche d'apprivoisement de la méditation, il faut bien prendre garde à l'attrait de la grandiosité. Celle-ci nous incite à chercher à vivre la grande expérience – la visite de Dieu. Apprendre à méditer ressemble beaucoup plus au ruissellement de l'eau sur un rocher. Avec le temps, le rocher s'érodera. Les codépendants veulent tourner le robinet à plein régime, ce qui a très peu d'effet sur le rocher.

À mesure que le silence s'installe, la faculté de l'intuition se fait de plus en plus présente. Cette faculté nous donne le pouvoir d'appréhender Dieu de manière directe. « Sois calme et sache que je suis Dieu », dit la Bible.

L'établissement d'un contact immédiat et conscient nous plonge dans un état de béatitude. Une fois que nous en avons fait l'expérience, celle-ci ne trouve pas d'opposition. Nous voulons plus encore. Nous avons faim et soif d'une telle paix et d'une telle unicité avec toutes choses. Ce désir et cette quête de l'état de béatitude sont le signe que nous avançons dans le royaume intérieur.

Issus de ce contact conscient, cette paix et ce calme profond transforment aussi notre vision de l'ensemble de notre vie. Depuis que le nouveau moi est un nouvel état de conscience, toute notre vie nous apparaît de ce nouveau point de vue.

VOIR NOTRE VIE COMME ÉTANT SIMPLEMENT PARFAITE

Dans mon cas, je commence à percevoir que tout ce que j'ai traversé devait arriver. Du point de vue de ma nouvelle conscience unifiée, je comprends que mes parents étaient parfaits. J'avais besoin de devenir un ivrogne pour saisir la sorte de souffrance que cause la dépendance. C'est au sein d'une famille dysfonctionnelle que j'ai pu apprendre les règles qui créent la dysfonction dans les familles. Il s'agit là de ma raison d'être ici-bas.

Si mon père n'avait pas bu, si mon système familial n'avait pas été dysfonctionnel, je n'aurais pas pu réaliser une série télévisée portant sur les familles dysfonctionnelles et je n'aurais pas écrit ce livre. Ma vie a été exactement ce dont j'ai eu besoin pour pouvoir évoluer et élargir ma conscience, et cela n'a été possible qu'en passant par la souffrance. Le romancier français, Léon Bloy, a dit un jour : « Il y a des endroits dans le cœur qui n'existent pas encore ; c'est la souffrance qui les fera émerger. »

Sans ma souffrance, je n'aurais pas pu témoigner d'une société axée sur les dépendances, et de la douleur que celles-ci provoquent. Il fallait que je fasse intimement partie de ce système pour pouvoir le comprendre. Il fallait que je sois profondément engagé dans un processus de recouvrance pour pouvoir m'affranchir et remettre en cause les règles de la pédagogie pernicieuse que notre société encourage et autorise. Du point de vue de mon moi véritable, ma vie a été parfaite.

C'est en devenant de plus en plus qui je suis que j'évolue vers une individualité véritable. Je me combats moins moi-même. Tout a beaucoup moins à voir avec mes actions. La seule chose que je n'ai pas à combattre, c'est d'être moi-même. Le troisième stade de transformation se déroule sans effort car, comme l'a dit Jacquelyn Small, « on ne doit rien faire – on doit simplement être ».

Il y a des années, lorsque j'étais au monastère, j'ai lu et j'ai étudié ce que j'écris maintenant. J'étais la proie d'une intense frayeur. Je me rappelle avoir lu un texte d'Abraham Maslow qui expliquait comment les person-

nes qui se sont actualisées ne se préoccupent plus de l'impression qu'elles font sur les gens et comment ces mêmes personnes chérissent leur solitude. Il a décrit ces personnes comme des êtres intéressés à écouter des opinions différentes des leurs, tout en étant peu affectés par ces divergences. Les personnes auto-actualisées dépeintes par Maslow avaient unifié leur conscience.

Pour ces personnes, le travail et le jeu ne sont plus dissociés. Plus leur vie est imprégnée de l'innocence propre aux enfants, plus elles acquièrent de la maturité. Plus leur individualité est forte, plus elles sont capables d'appartenir à un groupe et de vivre l'intimité.

À l'époque où je lisais cette description de Maslow, je me sentais terriblement confus. Je me souviens d'avoir lu le grand philosophe mystique Krishnamurti et d'avoir été perplexe devant sa déclaration : « Nous devons être extraordinairement capables de nous isoler. » Lorsque j'étais seul, mes problèmes liés à l'abandon resurgissaient.

Aujourd'hui, je comprends de petites bribes de tout ce que cela signifie. Aujourd'hui, j'appartiens à ma Puissance supérieure et à moi-même. Je suis prêt à accepter l'entière responsabilité de ma vie et de mes actions. Ce que je fais est moi – c'est pour cela que je suis venu en ce monde. Et cela m'a pris du temps pour y arriver – depuis la civière sur laquelle j'étais couché dans un hôpital d'État jusqu'à ce voyage vers une conscience supérieure. Ma quête a été longue, mais en fait *toutes les réponses étaient déjà présentes dans mes compulsions et dans mes dépendances. Je cherchais Dieu, mais je l'ignorais*. Je voulais l'extase, l'unité avec le moi, l'unité avec l'univers et la transformation. Et maintenant je les vis.

Je suis heureux de la limpidité avec laquelle Dieu nous parle des détours qu'empruntent les êtres humains.

Pour tous ceux d'entre vous qui cherchent si désespérément à se libérer de la compulsion et de la dépendance, permettez-moi de vous rappeler les *promesses* de ce que vous récolterez par le travail assidu des Douze Étapes. Je peux vous assurer que ces promesses se réa-

liseront. Dans le *Gros livre des Alcooliques anonymes*, il est écrit :

Nous connaîtrons une nouvelle liberté et un nouveau bonheur.
Nous ne regretterons pas plus le passé que nous ne voudrons l'oublier.
Nous comprendrons le sens du mot sérénité et nous connaîtrons la paix.
Si profonde qu'ait été notre déchéance, nous verrons comment notre expérience peut profiter aux autres.
Nous perdrons le sentiment d'être inutiles et nous cesserons de nous apitoyer sur notre sort.
Mettant nos propres intérêts de côté, nous nous intéresserons davantage à nos semblables.
Nous ne serons plus tournés exclusivement vers nous-mêmes.
Désormais nous envisagerons la vie de façon différente.
La crainte des gens et la crainte de l'insécurité financière disparaîtront.
Notre intuition nous dictera notre conduite dans des situations qui auparavant nous déroutaient.
*Soudainement nous constaterons que Dieu fait pour nous ce que nous ne pouvons faire pour nous-mêmes**.

* *Alcoholics Anonymous*, 3e édition révisée, New York, Alcoholics Anonymous World Services, 1976, p. 83-84.

❖ ❖ ❖

RÉSUMÉ

Voici en résumé les principaux éléments du troisième stade :

L'éveil spirituel

Votre vie intérieure est riche. Vous n'êtes plus un amas nébuleux fait de complaintes et de maux. Vous voulez être une force de la nature et recherchez l'unité avec votre créateur.

Vers le transpersonnel – au-delà de l'ego

Vous avez renoncé au contrôle. Vous faites confiance à vos propres ressources et à votre réseau d'amis pour combler vos besoins. Vous priez et vous méditez.

La recherche de solitude

Vous appréciez les moments de solitude. La relation que vous entretenez avec vous-même est constante et agréable. Vous utilisez votre solitude pour vous découvrir.

La conscience de Dieu

Vous priez ou vous méditez chaque jour. Vous établissez des contacts avec votre conscience plusieurs fois par jour. Vous vous sentez moins seul ou effrayé.

La conscience élargie

Vous voyez différemment l'ensemble de votre vie. Vous êtes conscient de vos buts dans la vie. Vous voyez votre système familial de la perspective d'un objectif supérieur. Vous évoluez au lieu de régresser.

Le changement de troisième niveau

Vous vous transformez. Vous n'allez pas simplement mieux, vous êtes une personne différente. Vous vous découvrez de l'intérieur. Vous avez transcendé toutes les règles.

La démocratie intégrale

Vous savez que les différences sont un avantage. Vous vous aimez, vous affirmez votre différence et vous transposez cet amour sur autrui d'une manière compatissante.

La vision intuitive

Vous expérimentez des moments de puissante intuition et d'illumination. Il vous arrive d'avoir une compréhension immédiate de la présence de Dieu. Être en contact avec Dieu vous permet de vous connaître vous-même.

Les disciplines spirituelles

Vous pratiquez la méditation. Vous vous gardez du temps chaque jour pour vivre un contact conscient avec Dieu. Vous priez pour reconnaître la gloire de Dieu. Vous consacrez du temps à votre vie spirituelle. Vous étudiez les textes traitant de spiritualité.

La compassion

Dans vos relations d'amour, vous êtes plus créatif. Vous allez plus loin que le simple acte de donner pour recevoir. Vous êtes engagé dans la vie sociale. Vous faites de bonnes actions sans qu'il soit possible d'en connaître l'auteur.

L'entièreté (l'unification de la polarité)

Vous ne voyez plus le monde en noir et blanc. Vous voyez qu'il n'y a pas de joie sans peine, pas de plaisir sans souffrance, pas de lumière sans obscurité, pas de

vie sans mort. Plus vous vous individualisez, plus vous êtes capable de nouer des liens intimes, plus grande est votre maturité et plus vous avez l'âme d'un enfant.

Des valeurs qui se préoccupent de l'être

Vous êtes très préoccupé par la vérité et l'honnêteté. Vous voyez la beauté où vous ne l'aviez jamais vue avant. Vous voyez la bonté comme jamais auparavant. Vous êtes moins possessif et moins attaché. Votre vie est moins compliquée et plus simple.

L'énergie et le pouvoir

Vous avez plus d'énergie que jamais. Vous vous sentez uni avec votre moi et vous avez cessé d'utiliser votre énergie pour régler des conflits intérieurs. Vous avez une profonde influence sur ceux qui vous entourent.

Un profond respect de la vie (se faire l'artisan de la paix)

Vous êtes préoccupé par la création de la vie. Lorsque vous quitterez ce monde, vous voulez qu'il soit meilleur qu'à votre arrivée. Vous travaillez à favoriser la paix entre les individus et entre les peuples.

La recherche de Dieu (la béatitude)

Vous vivez des moments intenses d'osmose avec Dieu et toutes choses. Vous avez ressenti ce qu'est l'unité et compris ce qu'est l'illusion de la séparation. Vous avez un besoin urgent de plus de paix, d'amour, de vérité, de bonté et de beauté. Vous manifestez un désir ardent d'unité avec Dieu et d'amour personnel.

Épilogue

La révision des valeurs traditionnelles

Depuis l'époque où j'ai écrit la première version de *La famille*, la vie sociale moderne est devenue plus chaotique et plus violente. Les enfants qui se chamaillaient dans la cour d'école se battent maintenant avec des couteaux. On note une recrudescence du nombre de très jeunes enfants qui rouent de coups leurs camarades et qui vont même jusqu'à les tuer. Le taux de divorce continue à grimper. Des pères accablés abandonnent leurs responsabilités parentales et leur famille. La vente des armes à feu pulvérise des records ; des groupes de vigilance sont même formés afin d'assurer la sécurité du voisinage. De nombreux politiciens prônent les valeurs familiales mais sont accusés de pratiques illicites et souvent empêtrés dans des comportements peu recommandables. Nous ne sommes pas certains de pouvoir avoir confiance en notre président et en son épouse. Certains évangélistes qui animent des émissions télévisées ont été dénoncés et inculpés pour des activités d'avarice et de luxure. Le nombre d'actes sexuels répréhensibles posés par des membres du clergé de toutes allégeances a atteint des proportions endémiques.

On constate un terrible manque de véritable vertu et de moralité. Les valeurs traditionnelles, comme les familles unies, les mariages intimes et engagés, l'éducation responsable, la discipline, l'honnêteté, la vertu et le caractère moral, l'engagement, la persévérance, le travail ardu, l'amour de Dieu et de son pays, l'amitié véritable

et le respect des aînés, semblent s'évanouir tranquillement de la vie moderne.

On entend un appel retentissant visant le retour aux valeurs traditionnelles. Mais cet appel provient d'une aile droite polarisée qui rebute les gens, à cause de sa polarisation rigide et de sa violence manifeste (par exemple, l'assassinat de médecins pratiquant l'avortement en clinique). Je suis quelqu'un de plutôt conservateur, mais la version que j'entends relativement aux valeurs traditionnelles prônées par la droite ne diffère en rien des règles de la monarchie patriarcale qui réclament une réinstauration de la pédagogie pernicieuse.

Si nous voulons nous réapproprier les valeurs traditionnelles, nous devons tenir compte de notre nouvelle conscience « intégralement démocratique » et les réviser sur la base des nouvelles connaissances que nous détenons concernant les systèmes familiaux. Nous devons aussi prendre en compte les nouvelles découvertes sur la primauté de l'intelligence émotionnelle. L'ancienne façon favorise la répression des émotions. Or, nous avons besoin de nos émotions pour accéder à cette forme d'intelligence. Et il nous faut aussi comprendre les progrès de la psychologie du développement et le rôle crucial que la honte naturelle joue dans la formation de l'estime de soi.

Dans cette optique de révision des valeurs traditionnelles, je suggère d'abord de transformer toute l'approche éducationnelle relative à leur mode d'instauration. Nous devons transformer notre approche d'inculquer des valeurs et des vertus. La façon monarchique et patriarcale d'enseigner ces valeurs et de former le caractère a clairement échoué. Les familles allemandes du début des années 1930 ont incarné l'ancienne approche aussi parfaitement qu'on pourrait l'imaginer. Cette approche de la monarchie patriarcale était basée sur l'autorité et l'obéissance aveugle.

La pédagogie pernicieuse a enseigné aux enfants à être bons en utilisant des stratégies fondées sur la peur, en leur faisant honte verbalement et en leur infligeant des punitions corporelles. On les frappait de honte lorsqu'ils

agissaient tout à fait en accord avec leur niveau normal de développement.

Quand j'examine ma propre éducation morale, je peux voir comment ces moyens ont échoué à atteindre les buts visés. Pas un enfant ne connaissait son catéchisme aussi bien que moi, et pas un enfant n'était plus obéissant et serviable que moi. Mais quand j'ai grandi, j'ai commencé à me rebeller contre ces valeurs, et au début de ma vie adulte, j'ai découvert que j'avais de flagrants défauts de caractère et des brèches dans ma conscience.

À mesure que je me débattais avec l'éducation de mes propres enfants et mon désir qu'ils deviennent des individus d'une haute moralité, j'ai dû rechercher un nouveau modèle pour enseigner la vertu et les valeurs. J'en suis arrivé à comprendre que la bonté dépend de l'appétit pour le bien, qu'une personne véritablement morale *veut* être bonne. Les gens vertueux recherchent la bonté pour elle-même. Ils ne sont pas poussés par des règles rigides suscitant des sentiments honteux et coupables ainsi que la peur des punitions.

Dans la révision de ces valeurs traditionnelles, nous devons apprendre de meilleures façons d'intérioriser la vertu et aider nos enfants et nous-mêmes à suivre un *processus* pour la formation et la clarification de ces valeurs. C'est par les actes vertueux que nous devenons vertueux. Et nous sommes incités à les accomplir en côtoyant la vertu des gens avec lesquels nous interagissons. Nous observons nos modèles de référence qui agissent de manière vertueuse, et nous développons ainsi le goût de la vertu. Les anciens appelaient cet appétit pour la vertu un « véritable » appétit. Le véritable appétit résulte d'une expérience récurrente, et il ne peut être régi par des lois. L'obéissance aveugle ne permet pas de faire des choix. La monarchie patriarcale vous incite à faire de bonnes actions parce que l'autorité vous le commande. Quand j'étais enfant, j'ai souvent entendu cet ordre : « Fais-le parce que je l'ai dit. »

Nous devons accorder du prix à ces valeurs et les chérir. La solidité des valeurs d'une personne fait que celle-ci s'attache passionnément à ses convictions et

qu'elle fera même en sorte de les proclamer publiquement si c'est nécessaire. Il faut sans cesse réaffirmer ces valeurs. Leur intériorisation, au point où elles finissent par faire partie intégrante du caractère d'un individu, passe par la répétition.

Les enfants effectuent leur apprentissage en traversant des étapes appropriées à leur âge. L'enfance est caractérisée par des stades très spécifiques déterminant les différents degrés d'aptitude à l'acquisition : émotionnel, intellectuel, moral et spirituel. Avec la compréhension de ces divers stades, il apparaît clairement qu'on ne peut faire avaler des valeurs de force aux enfants. Ils peuvent seulement les apprendre en fonction de leurs capacités émotionnelles et cognitives. Nos nouvelles connaissances en matière de développement nous renseignent sur la nécessité que l'ancienne approche concernant l'éducation morale soit reformulée. Il paraît clair que le *processus* de clarification des valeurs est aussi important que son contenu en termes de valeurs intériorisées. On peut illustrer avec justesse le contraste entre l'apprentissage d'un processus et l'apprentissage d'un contenu à l'aide de l'ancienne parabole zen :

> *Donne un poisson à un homme, et il sera sustenté pour une journée. [...] apprends-lui à pêcher, et il le sera toute sa vie durant.*

Pour fabriquer un individu vraiment moral, il ne faut pas lui faire apprendre par cœur les Dix commandements, le forcer à obéir en le punissant et lui dire ce qu'il doit croire. Il faut plutôt lui enseigner un processus qui lui montre la façon de forger ses valeurs pour qu'il puisse ensuite les intérioriser. C'est précisément la conception du philosophe John Dewey.

Les travaux de Dewey et de son disciple Louis Raths ont été diffusés par un groupe d'éducateurs dirigés par Sidney B. Simon, Leland Howe et Howard Kirschenbaum. Les travaux de Raths diffèrent clairement des anciennes règles de la monarchie patriarcale, car celui-ci s'est préoccupé de la *façon* dont les gens forment leurs

valeurs. D'après Raths, ce processus de clarification des valeurs est composé de sept tâches.

Estimer ses convictions et ses comportements

1. Les apprécier et en être fier ;
2. Les communiquer publiquement le cas échéant ;

Choisir ses convictions et ses comportements

1. Les choisir parmi un ensemble d'options ;
2. Les choisir après avoir évalué les conséquences ;
3. Les choisir librement ;

Agir selon ses convictions

1. Agir une première fois ;
2. Agir avec cohérence, de façon naturelle et répétée.

Le but de cette approche est d'éviter d'exercer des pressions sur les individus ou de leur ordonner d'accepter les valeurs des autres, et de les aider à appliquer ces sept critères dans leur propre vie comme moyen de clarifier leurs propres valeurs. Ainsi, accepter les valeurs de quelqu'un d'autre et se comporter en conformité avec elles, si l'on est mu par l'obéissance aveugle, le désir coupable d'accomplir son devoir ou la peur des punitions, ne constituent en rien un acte librement choisi.

Les données empiriques relatives à cette nouvelle approche conçue comme un processus, de même que les témoignages de milliers d'enseignants, indiquent que les enfants et les étudiants qui y sont exposés sont moins apathiques, moins écervelés et plus déterminés, moins conformistes et moins rebelles. Ils ont plus d'entrain, sont plus passionnés, plus critiques dans leur jugement et probablement plus enclins à mener leurs décisions à terme.

Notre nouvelle conscience de la démocratie intégrale constitue un deuxième contexte favorable pour cette révision des valeurs. Le pouvoir doit être partagé ; il ne peut être hiérarchique. Nous aurions intérêt à étudier de manière plus poussée les cultures tribales fondées sur le partenariat et à s'inspirer d'elles pour renouveler nos

modes d'éducation parentale. Nos ancêtres soi-disant primitifs, les Amérindiens, n'ont jamais trouvé valorisant de frapper ou de donner une fessée à leurs enfants. Quelle ironie! Nous sommes fiers des réussites de notre civilisation et, depuis des siècles, nous recourons à la violence physique pour discipliner nos jeunes.

En tant que nouvelle forme de conscience, la démocratie intégrale a émergé de nombreuses sources. Ses débuts manifestes remontent aux deux révolutions française et américaine. Le mouvement philosophique du XIX^e^ siècle nommé existentialisme a aussi favorisé son développement. Les philosophes existentialistes donnaient de la valeur à l'émotion et soutenaient qu'elle était aussi importante que la raison. Ils se sont attaqués à la philosophie du rationalisme, qui plaçait la volonté et l'émotion sous le contrôle de la raison. La démocratie intégrale s'est développée en réaction à la débâcle nazie, qui a clairement montré que dans *toute* monarchie patriarcale germaient l'abus et la destruction de vies humaines.

La théorie générale des systèmes – le cœur de ce livre – a participé à la croissance de la démocratie intégrale en validant un précédent mouvement philosophique dirigé par Henri Bergson, Alfred North Whitehead et Martin Heidegger, qui a mis l'accent sur le processus dynamique au détriment de l'essence statique. La révolution de l'information, que Alvin et Heidi Toffler ont nommée la Troisième vague de la conscience sociale, a joué un rôle crucial parce qu'elle nous a amenés à comprendre l'humanité commune des peuples de la Terre. La communication instantanée favorisée par la technologie a fait de notre planète un village global. Aujourd'hui, nos enfants jouent au Monopoly sur Internet avec des étudiants irakiens.

Grâce à la communication instantanée, nous sommes forcés de regarder la réalité de la diversité des cultures de notre planète en face. Nous savons maintenant que foisonnent quantité de religions avec différentes croyances et différentes dévotions. Il existe des myriades d'histoires étiologiques, toutes aussi différentes les unes que les autres, qui nous racontent les origines de la Terre

– les raisons de l'émergence de la bonté et du mal – et qui proposent des options plus adéquates en matière de comportement.

La physique moderne décrit un univers beaucoup plus chaotique et beaucoup moins mesurable que ce que nous en avions déjà compris. Elle souligne l'importance d'encourager l'expression de chaque élément à l'intérieur d'un champ énergétique.

Les évolutionnistes nous enseignent que le processus de formation de cette planète et de la conscience humaine a été gouverné par différentes lois. L'une des plus importantes est celle de la différenciation, exposée au chapitre 11. Cette loi nous dit que l'univers est en expansion, qu'il s'équilibre et s'autorégule parce qu'il se *différencie* constamment. Dans ce livre, nous avons vu que le but d'une bonne éducation parentale doit viser une saine autodifférenciation des enfants. Les évolutionnistes nous apprennent que notre conscience, qui nous renvoie une image de nous-mêmes, a maintenant atteint un tel niveau que la population de la planète – 6,82 milliards d'habitants, et ce chiffre continue d'augmenter – est devenue la réflexion de la Terre. Pour que le processus d'évolution puisse se poursuivre, non seulement nous aurons besoin de toutes les espèces d'animaux terrestres, aériens ou marins, mais aussi de toutes les différences politiques, culturelles et religieuses. La conclusion que les évolutionnistes nous invitent à embrasser réside en ceci : les différences ne constituent pas le problème, mais bien la solution. C'est en acceptant et en honorant toutes les différences, c'est en leur donnant une voix que nous pourrons franchir la prochaine étape de l'évolution. C'est exactement ce que la démocratie intégrale nous convie à faire.

Un peu plus tôt, j'ai fait la liste de certaines valeurs que je considère comme traditionnelles. Comment pourrions-nous réviser ces valeurs à la lumière de notre nouvelle conscience de la démocratie intégrale et de la nouvelle connaissance qui nous est accessible ? Vous trouverez plus bas quelques brèves remarques à propos de la révision de chacune des douze valeurs traditionnelles

apparaissant ci-après. Je suis en train d'écrire un livre dans lequel je traite de ces problèmes en profondeur. Lorsqu'il sera disponible, vous voudrez peut-être vous y référer pour obtenir davantage d'information sur ces sujets. Les 12 valeurs traditionnelles sont les suivantes :

1. L'amour et la dévotion à Dieu (une Puissance supérieure)
2. La loi et l'ordre (la loi morale naturelle)
3. Les droits humains
4. La préservation de la liberté individuelle
5. Des familles aimantes
6. Un mariage fort
7. Une éducation parentale responsable
8. La discipline
9. La persévérance et le travail ardu
10. La vertu et le caractère
11. L'amour de son pays et le respect des traditions
12. La piété – l'attention et le respect pour les aînés

L'amour et la dévotion à Dieu (une Puissance supérieure)

À une certaine époque, le nom de « Dieu » avait une signification commune pour la plupart des gens de notre pays. Ce n'est plus le cas aujourd'hui. Quand j'utilise le mot « Dieu », je me réfère à ma propre compréhension unique d'une puissance supérieure. Ma Puissance supérieure est le fruit de ma quête subjective de sens, associée à ma spiritualité et à ma foi religieuse.

À mesure que nous intériorisons notre nouvelle démocratie intégrale, nous acceptons la vaste pluralité qui constitue notre culture humaine. Notre survie future et l'obtention d'une paix véritable dans le monde sont des problèmes qui nous concernent tous. La loi évolutionniste de la différenciation doit maintenant être appliquée à l'évolution de la conscience. Cela signifie que le dieu judéo-chrétien est un dieu parmi tant d'autres. Cela ne doit pas dissuader les chrétiens de continuer à vouer un amour et une dévotion passionnés pour Jésus-Christ. Ce

peut même être l'occasion d'un éveil permettant aux chrétiens d'apprendre à aimer les étrangers – ceux qui sont différents. C'est aussi un appel visant à briser le système fermé du provincialisme religieux, qui ne peut nous être d'aucun secours dans l'édification d'une communauté d'amour et de tolérance sur la planète Terre.

L'accroissement des connaissances résultant de la révolution de l'information contribue à notre prise de conscience douloureuse de la relativité de notre pensée religieuse. Qui dans le monde pourrait proclamer *connaître avec certitude* la réponse à l'une ou l'autre des questions fondamentales concernant l'être humain ? D'où venons-nous ? Où allons-nous ? Y a-t-il un dieu personnel qui prend soin de nous ? Y a-t-il un ciel ou un enfer ? Personne ne *connaît* les réponses à ces questions. C'est pourquoi les réactions à l'égard de Dieu et la connaissance de la nature de Dieu (en tant que Puissance supérieure) relèvent de la foi, et non de la logique ou de la raison. Il est certainement raisonnable de croire qu'il existe une puissance supérieure, peu importe le nom qu'on lui donne.

L'amour de Dieu (une puissance supérieure) est enraciné dans une honte saine. Le philosophe allemand, Friedrich Nietzsche, a écrit : « La honte est la source de la spiritualité. » Le sentiment de honte nous révèle que nous sommes des êtres finis, que nous avons besoin d'aide et que nous sommes sujets aux erreurs.

La honte a toujours été une réponse appropriée à la réalité divine. La honte saine signifie littéralement modestie, crainte et profond respect. La saine honte dans laquelle est ancrée notre nature est une émotion qui nous distingue des autres êtres vivants de la planète Terre. Sans cette honte, nous devenons des êtres effrontés et nous nous *idolâtrons* nous-mêmes, et nous vénérons l'argent et le pouvoir. L'argent et le pouvoir deviennent nos dieux. Lorsque nous avons un véritable sens de la honte, nous savons qu'il y a quelque chose de plus grand que nous.

Une valeur traditionnelle révisée qui nous appelle à l'amour et à la pratique religieuse doit être la pierre angu-

laire sur laquelle nous édifions notre culture de démocratie intégrale dans ce nouveau millénaire.

La loi et l'ordre (la loi morale naturelle)

Lorsque nous nourrissons une honte saine, elle se transforme en culpabilité ou en honte morale. La culpabilité protège notre conscience et veille à ce que nous vivions dans les limites de toute règle instituée par notre famille et notre culture. Donc, la présence d'une honte saine est la base de la responsabilité morale.

Une fois que nous avons établi cette honte saine comme base de la conscience et de la spiritualité, la croyance en une loi morale naturelle suit aisément. Nulle part dans l'histoire humaine nous trouvons des êtres humains qui ne croient pas au bien et au mal. Tous les individus pensent qu'ils doivent faire le bien et qu'ils doivent éviter le mal. Les anciens croyaient à l'évidence de ce principe premier en tant que fondement de la loi morale naturelle.

Les modernes ont soutenu qu'il n'existait pas de vérité évidente en soi et que l'absolu n'existait pas non plus.

Il me semble qu'il *est* évident que de plus en plus de gens recherchent le bien et la paix, beaucoup plus qu'il n'y en a qui veulent le mal et la guerre. Même les groupes terroristes croient qu'ils sont du côté du bien, se battant pour leurs droits – souvent pour leur Dieu. Leurs actions sont motivées par leur conviction qu'ils ont raison et que leur ennemi a tort. Les terroristes qui ont provoqué l'explosion de l'édifice gouvernemental d'Oklahoma croyaient que le gouvernement était si méchant qu'ils se devaient de tuer des innocents pour prouver leur point de vue. Je suis d'avis que ce sont de mauvaises gens, car je pense qu'il existe une morale absolue qui dicte que le meurtre de personnes innocentes n'est *jamais* moralement bon, même si l'on croit que le gouvernement est mauvais.

À Oklahoma, plus de bonnes personnes que de mauvaises se sont manifestées, et nous avons été impressionnés de voir des gens qui allaient au-delà de leur

propre intérêt et de leur propre sécurité pour en sauver d'autres. La bonté morale est beaucoup plus désirable que la méchanceté morale. Personne ne voudrait vraiment s'opposer à cela. Si la teneur de la plupart de nos valeurs morales peut faire l'objet d'une discussion, personne ne pourrait réellement soutenir que nous n'en avons pas besoin. Cet argument constituerait un recul, tout comme l'affirmation qu'il est *bien* en soi de ne pas avoir de valeurs morales.

En révisant nos valeurs morales, nous devrons faire preuve de tolérance envers ceux qui voient les choses différemment de nous, à moins que nous ne jugions qu'il s'agit de l'un des rares domaines dont le sujet en question relève de l'absolu.

Les droits humains

Pour être à même de réactualiser cette valeur traditionnelle, il nous faut commencer par les droits des enfants. L'abus des enfants constitue notre plus grand problème social. Nous n'avons aucun droit d'infliger aux enfants toutes ces choses honteuses que nos ancêtres imposaient, souvent au nom de Dieu. Nous pouvons bien reconnaître les bonnes intentions de nos ancêtres et leur manque de conscience de la démocratie intégrale, mais nous devons admettre que certaines de leurs méthodes étaient abusives et le sont encore. Notre liste des droits de l'homme devrait certainement inclure ceux des personnes de couleur, des femmes, des enfants et des gens de toute orientation sexuelle.

La préservation de la liberté individuelle

La liberté constitue l'un de nos droits humains fondamentaux. Des millions de nos semblables n'ont pas encore la possibilité d'apprécier la richesse de la liberté humaine. Et tout au long d'une grande partie de l'histoire du monde, de larges proportions de l'humanité ont aussi

vécu l'esclavage. Et même dans notre propre pays, qui se dit fier d'être le gardien des droits humains, nous privons une partie de nos citoyens de leur liberté. Cette situation doit changer.

On a toujours considéré la valeur traditionnelle de la liberté dans un contexte légal. C'est une loi qui s'est enracinée dans la raison et dans la loi naturelle. À ceux qui ont enfreint la loi naturelle, on a nié ce droit à la liberté.

La liberté a aussi souvent été comprise comme étant l'opposé d'une autorisation à l'irrationnel et à l'indiscipline. Je ne connais pas l'auteur de ce dicton : « De tous les masques de la liberté, la discipline est le plus difficile à comprendre », mais je le comprends. Il n'y a pas de liberté sans discipline. Nous parlerons un peu plus loin de la signification de cette discipline. Il suffit de dire que la liberté n'a rien à voir avec un coup de tête irrationnel ou une permission d'agir comme on l'entend. Justement parce que nous sommes libres, nous ne pouvons faire tout ce que nous avons envie. Aucune société civilisée ne pourrait survivre si c'était le cas.

La révision de la valeur traditionnelle de la liberté suppose que nous devons élargir notre vision de la nature humaine et inclure les droits et libertés des gays, des lesbiennes, des bisexuels et des transsexuels. Par le passé, leurs manières de vivre ont été jugées contraires à la loi naturelle, et ont été légalement interdites. Les résultats de la recherche dans le domaine de la *génétique* démontrent le contraire de ce que véhicule cette croyance traditionnelle. Il est étonnant de constater qu'on n'a pas considéré les conclusions de telles études par le passé. Un nombre croissant d'individus ne voient rien de mal dans le style de vie des gays, lesbiennes, transsexuels et bisexuels. Ces personnes sont nées ainsi, comme on naît hétérosexuel. Notre engagement révisé dans le sens du respect des valeurs de liberté humaine devrait donc inclure la liberté de tous, quelle que soit l'orientation sexuelle. Tous font partie de l'immense diversité par laquelle la Terre prend son expansion et poursuit son évolution.

Notre conscience de la démocratie intégrale nous appelle à valider ceux qui pensent autrement et qui dispensent un enseignement différemment du nôtre et à élargir notre tolérance à leur égard. Nous devons continuer à soutenir les droits de ceux dont les opinions diffèrent de la réalité consensuelle socialement acceptée par la majorité, spécialement lorsque celle-ci est appuyée par une solide foi religieuse.

La démocratie intégrale va plus loin que la démocratie de représentation. La démocratie intégrale exige une forme radicale de démocratie participative, où chaque voix a la liberté d'être entendue et exprimée, peu importe si elle se démarque de celles communément reconnues. En tant que système social, la planète ne pourra retrouver son équilibre à moins que chaque voix n'ait une égale liberté de s'exprimer.

Des familles aimantes

La famille est la base de la vie sociale. Tout ce que nous enseignerons dans l'avenir doit être ancré dans la conception relative aux systèmes. Comme système social, la famille détient un immense pouvoir sur ses membres individuels et constitue plus que la somme ou la totalité de ses membres. Dans la famille, la seule loi absolue devrait être celle de l'amour. Paradoxalement, cette loi ne peut être édictée ; elle peut simplement être offerte en modèle.

Un mariage fort

La théorie des systèmes familiaux fait la promotion du mariage comme composante la plus importante de la famille. L'évolution de la famille se produit dans la foulée de celle du mariage. Le mariage devra être fondé sur l'égalité et le pouvoir partagé. Les individus dépourvus d'une solide estime de soi auront de la difficulté à nouer des liens intimes avec un ou une partenaire. Ce sera aussi

difficile pour eux d'aimer de façon libre et saine. D'un côté, à moins de nous aimer nous-mêmes *dans une certaine mesure*, nous ne pouvons réellement aimer l'autre. Mais d'un autre côté, l'amour de soi est facilité par l'amour d'autrui. Nous commençons notre vie en étant dépendants de l'amour de nos premiers modèles. Sans leur amour, nous ne pouvons nous développer de manière harmonieuse.

Je crois que nous avons intérêt à mieux comprendre les étapes du développement conduisant à la formation d'une solide estime de soi. Les couples qui s'unissent portent en eux des problèmes irrésolus relatifs à leurs besoins de dépendance, qu'ils auront l'occasion de régler au cours de leur mariage. Car jusqu'à un certain point, ce mariage fera en sorte que les partenaires repasseront par les étapes de leur développement respectives et fera ressortir les besoins non comblés de chacun.

La façon la plus importante de réviser les croyances traditionnelles à l'intérieur d'un mariage fort est de donner aux couples une meilleure formation sous forme de préparation au mariage. L'exigence légale d'un mariage est un test sanguin. Imaginez quels changements surviendraient si nous abordions, avec des étudiants du niveau collégial, le sujet des déficits de développement susceptibles d'affecter leur mariage. Ces « questions problématiques » ancrées dans le passé sont à l'origine de nombreux divorces. Nous pourrions utiliser quelques-unes des nombreuses heures de travail scolaire à combler nos lacunes en termes de développement. Ces déficits eux-mêmes sont dus aux piètres relations que nous avons entretenues avec nos premiers modèles. Au lieu d'un test sanguin, nous pourrions faire les choses suivantes :

- Offrir un cours de communication ;
- Présenter un échantillon des « questions problématiques » que les couples doivent dénouer en thérapie ;
- Offrir un cours portant sur les habiletés à acquérir dans la vie, aborder des sujets comme l'expression

de la colère de manière contrôlée et sans honte, l'affirmation de soi ;
- Renseigner les individus sur la question des besoins fondamentaux et la manière de les exprimer ;
- Apprendre aux individus à nommer et à exprimer leurs sentiments ;
- Offrir des cours sur les habiletés parentales.

Une telle préparation peut avoir pour effet de renforcer un mariage et de faire cesser la montée en spirale du taux de divorce.

Une éducation parentale responsable

Afin de réviser notre conception de ce qu'il faut pour être des parents responsables, il importe d'avoir une bonne compréhension de l'éventail des responsabilités parentales. Les parents doivent :

- Travailler à réactualiser leurs propres besoins de dépendance en termes de développement issus de leur enfance – ce que le fait d'avoir des enfants leur donnera l'occasion de faire ;
- Offrir en modèle un mariage fonctionnel ;
- Être présents pour leurs enfants, leur donner du temps, leur enseigner tant par l'éducation que comme modèle, les nourrir physiquement parlant, leur donner de l'attention ;
- Vivre une honte saine, qui enseigne aux enfants que les parents ne savent pas tout et qu'ils n'ont pas toujours raison, que les parents font des erreurs et qu'ils ne sont pas des dieux, et que les parents eux-mêmes relèvent d'une Puissance supérieure ;
- Être disposés à prendre le temps de se renseigner sur la question de l'éducation des enfants ;
- S'accorder sur le sujet des règles de base du système familial et des frontières familiales et s'offrir un soutien mutuel dans l'application de ces règles et l'établissement des frontières de manière ferme ;
- Discipliner en étant autodisciplinés.

Dans son livre à succès, *Le chemin le moins fréquenté*, le psychiatre Scott Peck a, d'après moi, défini cette révision fondamentale de la valeur traditionnelle de la discipline. Dans le chapitre 3, j'ai cité les grandes lignes de sa position sur le sujet. Peck établit clairement que le but de la discipline est de diminuer la souffrance dans la vie. C'est une manière rafraîchissante de réviser notre conception des souffrances funestes relevant de l'accomplissement du devoir, associées à la discipline préconisée par la monarchie patriarcale. Une notion révisée de la discipline devrait principalement mettre l'accent sur le développement du sens des responsabilités et à la fois sur les anciennes vertus de tempérance, de justice, de détermination et de prudence. Je suggérerais les lignes suivantes en annexe au livre de Scott Peck.

Une discipline parentale devrait être inventive et ne pas recourir à la honte. Le but de cette discipline est de redonner le pouvoir. Les méthodes de discipline doivent être évaluées en se demandant si elles produisent des individus dotés d'une solide estime de soi. Dans ce nouveau modèle, les conséquences naturelles du comportement sont des punitions suffisantes en regard des manquements. Ces conséquences doivent correspondre à l'âge de développement et à la maturité de l'enfant. Dans ma notion révisée de la discipline, les parents qui utilisent des punitions physiques, comme des menaces, des tactiques pour effrayer, des fessées, du pinçage, des coups de poing ou du poussage, devraient être mis à l'amende ou être poursuivis en justice. La question de la mise en application d'une telle législation est sans doute problématique, mais l'existence même de lois ou d'amendes constituerait un progrès dans l'humanisation de l'éducation parentale.

La persévérance et le travail ardu

Je ne veux pas suggérer que le travail a de la valeur simplement parce que c'est du travail. Travailler pour l'amour du travail peut constituer une dépendance, et cette dernière a tendance à diminuer notre solide estime de soi. Nous avons besoin d'avoir un travail signifiant qui enrichit notre estime de soi. Cet enrichissement fait que le travail devient une valeur en soi. Idéalement, notre travail permettra de transmettre cette valeur aux autres.

La persévérance possède une valeur lorsqu'elle met en lumière l'existence d'une autodétermination résolue. Elle n'a pas de valeur si elle s'apparente à une longue souffrance. Bouddha suggère que la persévérance dans le travail a de la valeur lorsque :

- notre travail permet le déploiement de notre potentiel humain ;
- il nous donne la possibilité de dépasser notre égocentrisme et d'accroître notre spiritualité ;
- il nous fournit assez d'argent pour vivre une vie confortable.

La vertu et le caractère

Il nous faut réviser toute notre approche concernant le développement du caractère et de la vertu. Les crises morales que nous vivons actuellement sont des signes que l'éthique fondée sur l'obéissance de la pédagogie pernicieuse a raté son objectif de former des individus vraiment vertueux. Observons seulement la corruption en politique et en religion et la violence dans nos villes pour nous en convaincre.

Pour réviser notre approche éducative relative à la vertu et au caractère, il serait judicieux de renouer avec les anciennes traditions véhiculées par le philosophe Aristote et le théologien Thomas d'Aquin. Leur éthique était une éthique de prudence. Aujourd'hui, nous avons complètement perdu la signification de la prudence. Pour

Aristote et Thomas d'Aquin, la prudence était l'« âme » de la vertu. Toutes les vertus, en supposant qu'elles fussent de véritables vertus, reposaient sur la prudence.

La prudence est une vertu de l'intelligence pratique. Elle est définie comme la capacité d'un raisonnement juste au sujet d'un geste à poser. La prudence est le « savoir-faire » moral. Une personne prudente *fait* le bien sans nécessairement tout savoir sur la bonté. La vertu de la prudence s'élabore à partir de *modèles* de bonté plutôt que de sermons à son sujet. La prudence dépend aussi de l'« appétit du bien ». L'appétit du bien se développe par l'accomplissement de bonnes actions et l'expérience du plaisir que procure le simple fait d'être bon. La prudence est aussi reliée à ce que nous appelons aujourd'hui l'intelligence émotionnelle dont j'ai parlé un peu plus tôt. Pour réviser notre approche de l'enseignement de la vertu dans nos familles et dans nos écoles, il nous faut éduquer nos émotions.

Le fruit d'une vie vertueuse est l'habileté d'aimer avec compassion. Lorsque nous agissons vertueusement, nous nous aimons et nous nous respectons. Le véritable amour envers nous-mêmes s'accompagne toujours d'un désir d'aimer les autres. La bonté se propage par elle-même. L'amour nous permet d'atteindre les autres et de nous enrichir ; nous devenons plus vastes. Notre être grandit, et nous devenons encore plus pleinement ce que nous sommes. Nous devenons des personnes de caractère.

La compassion se rapproche beaucoup de la définition de la démocratie intégrale. L'engagement empreint de compassion et la responsabilité envers toutes formes de vie s'étendent jusqu'à l'attention que l'on porte aux gens vulnérables, pauvres, malades, sans-abri. La compassion se manifeste aussi dans l'amour que l'on voue à notre planète et les soins qu'on lui prodigue.

L'AMOUR DE SON PAYS ET LE RESPECT DES TRADITIONS

Lorsque nous grandissons dans des familles fondées sur la démocratie intégrale, notre besoin de partager le

pouvoir et de ressentir un lien profond avec les autres membres de notre famille se traduira jusque dans notre amour pour notre ville et notre région, et s'étendra à l'amour pour notre pays. Notre pays est une extension de notre famille, et bien que beaucoup d'entre nous allèguent que notre gouvernement est trop puissant et s'immisce dans nos vies personnelles, il nous faut donner de la valeur à ce dernier. Une fois que la voix de la démocratie participative s'est fait entendre, nous devons y joindre la nôtre et faire en sorte que cela fonctionne.

La pratique politique actuelle visant à ridiculiser et à couvrir de honte nos adversaires est un signe alarmant de dégénérescence. Elle l'est d'autant plus si l'on persiste dans cette voie même après leur victoire aux élections. Les attaques quotidiennes de l'animateur radiophonique Rush Limbaugh contre le président des États-Unis démontrent un manque de respect marqué pour notre pays.

La démocratie intégrale nous demande d'apprendre la grande habileté de synthèse radicale. Cela exige que nous nous mettions à la place de nos adversaires, que nous fassions l'expérience de leurs motivations et, pour un moment, que nous agissions comme s'ils avaient raison. Si les adversaires politiques étaient capables d'agir ainsi, on assisterait à l'émergence d'une position plus forte constituée des forces des deux parties. Dans une certaine mesure, cela se produit déjà, mais beaucoup plus par accident que de manière consciente. J'aimerais voir le jour où nous choisirons nos élus sur la base de leur possession de cette habileté spéciale.

Une autre tendance alarmante réside dans l'émergence des différents groupes de milice armés. Leur peur paranoïde est enracinée dans les méthodes édictées par la pédagogie pernicieuse. La monarchie patriarcale exige la répression de toutes les émotions humaines, sauf la *peur*. On valorise la peur de l'autorité qui a pour effet de renforcer l'obéissance aveugle. La milice pousse la peur de l'autorité à l'extrême, soit jusqu'à la rébellion.

Si nous utilisions notre colère (même notre rage) de manière constructive, nous pourrions poser des actions positives (au lieu de prendre les armes) et faire quelque

chose pour changer ce qui nous déplaît à propos de notre gouvernement. Si nous avons vraiment vécu la démocratie intégrale dans notre famille, nous irons plus loin que la simple démocratie de représentation et nous travaillerons à créer un gouvernement fondé sur un processus véritablement participatif. La démocratie est optimiste et souhaite que chacun ait une voix dans le cours des événements. L'apathie et l'inactivité sans espoir n'apparaîtraient jamais si nous révisions nos valeurs traditionnelles dans ce sens.

La démocratie intégrale exige aussi que nous honorions les formes passées de gouvernement ou les étapes révolues de l'évolution de notre conscience démocratique. Ces étapes nous ont permis de nous différencier de façon valable, et de faire évoluer notre conscience démocratique intégrale. Afin d'honorer le passé, la Grande-Bretagne a maintenu la monarchie de manière symbolique.

Les traditions de notre pays ne constituent pas simplement des vestiges du passé. Ce sont des formes vivantes qui, par le processus de différenciation, sont devenues des ressources susceptibles de renforcer les acquis de notre pays. Les traditions sont notre passé vivant. Il nous faut aimer nos traditions, sans succomber à un traditionalisme rigide. J'ai un jour entendu une conférence du théologien Martin E. Marty où il disait : « Les traditions incarnent la foi vivante des gens décédés, comme le traditionalisme représente la foi morte des gens vivants. » Nous pourrions nous inspirer de ce slogan pour réviser l'amour et le respect que nous portons à notre pays de même qu'à ses traditions.

La piété – l'attention et le respect pour les aînés

Les anciens parlaient de la vertu de la piété. Cette notion se rapporte à l'attention que nous portons et au respect que nous vouons aux membres plus âgés de la société. Ils ont honoré leurs aînés en reconnaissance de leurs accomplissements. Ils en ont pris soin, les ont honorés et respectés à cause de leur sagesse. Dans le

chapitre 11, j'ai parlé de la sagesse. J'ai suggéré qu'elle se manifeste le plus souvent au soir de la vie, car c'est seulement à ce moment que notre existence entière se déroule devant nos yeux. Pour les anciens, la sagesse était vitale, car elle provenait de l'expérience ; il n'était pas possible de l'apprendre dans les livres. Lorsqu'une personne sage meurt, c'est comme si nous perdions l'unique exemplaire d'un livre dans une grande bibliothèque.

Il est aussi évident que les aînés ne sont pas tous des personnes sages. Lorsqu'une personne âgée a échoué dans son apprentissage des choses de la vie, nous qualifions souvent son attitude de bêtise. Mais bêtise ou pas, nos parents méritent notre gratitude parce qu'ils ont participé au miracle de notre naissance. Si nous considérons que la vie est précieuse, alors peu importe comment nous nous sentons devant le fait qu'ils ont plus ou moins bien réussi avec nous. Rappelons-nous qu'ils nous ont donné la vie.

La manière dont nous prenons personnellement soin de nos vieux parents dépend du degré d'amitié que nous avons développé avec eux. S'ils étaient abusifs, nous pouvons encore les aider, tout en conservant de solides frontières physiques dans nos relations avec eux.

Nos valeurs traditionnelles ont fait de nous la plus grande nation que le monde ait jamais connue. Chacun de nous est responsable de la révision de ces valeurs et de leur concrétisation dans sa vie. C'est la tâche qui nous attend.

Ces mots de Shakespeare le résument bien :

Il est une marée dans les affaires humaines
Qui, prise à l'afflux, porte vers le succès ;
Une fois manquée, la traversée de la vie
S'inscrit dans les bas-fonds et les revers.
Ainsi, maintenant que nous voguons en mer haute,
Devons-nous prendre le courant quand il nous sert,
*Ou perdre nos biens**.

---

* *Julius Caesar*, 4.3.217-223.

Références

L'auteur exprime sa reconnaissance envers les auteurs des livres, articles et cassettes, dont la liste apparaît ci-après, qui lui ont servi d'inspiration pour la rédaction de cet ouvrage. Je les recommande chaleureusement aux lecteurs.

Toutes les citations issues de livres anglophones ont été traduites par le traducteur du présent ouvrage.

Alcoholics Anonymous, 3e éd. rév., New York, Alcoholics Anonymous World Services, *1976*.

BERGER, Peter L. et Thomas LUCKMANN. *The Social Construction of Reality : A Treatise in the Sociology of Knowledge*, Garden City, Doubleday Anchor, 1966.

BOHR, Neils. *Atomic Physics and the Description of Nature*, New York, Cambridge University Press, 1964.

BOWEN, Murray. « A Family Concept of Schizophrenia », dans *The Etiology of Schizophrenia*, Dan Jackson ed., New York, Basic Books, 1960.

BOWEN, Murray. *Family Therapy in Clinical Practice*, Northvale, Jason Aronson, 1985.

BRADSHAW, John. *Healing the Shame That Binds You*, Deerfield Beach, Health Communications, Inc., 1988. Traduction française de Céline Sinclair, *S'affranchir de la honte*, Montréal, Le Jour, 1993.

BRADSHAW, John. *Homecoming : Reclaiming and Championing Your Inner Child*, New York, Bantam Books, 1990. Traduction française de Céline Sinclair, *Retrouver l'enfant en soi*, Montréal, Le Jour, 1992.

BRADSHAW, John. *Creating Love : The Next Stage of Growth*, New York, Bantam Books, 1992. Traduction française de Céline Sinclair, *Le défi de l'amour*, Montréal, Le Jour, 1994.

BRADSHAW, John. *Family Secrets : What You Don't Know Can Hurt You*, New York, Bantam Books, 1995. Traduction française de Marie-Andrée Lamontagne, *La famille et ses secrets*, Paris, Flammarion, 1997.

CARNES, Patrick. *Out of the Shadows : Understanding Sexual Addiction*, Minneapolis, Hazelden, 2001. Traduction française : *S'affranchir du secret*, Montréal, Éditions Sciences et Culture, 2004.

CERMAK, Timmen. *Diagnosing and Treating Co-dependence. A Guide for Professionals Who Work with Chemical Dependents, Their Spouses and Children*, Minneapolis, Johnson Institute Books, 1986.

COUDERT, Jo. *Advice from a Failure*, Lanham, Scarborough House, 1987.

DOSSEY, Larry. *Space, Time and Medicine*, Boulder, Shambhala Publications, Inc. 1982.

ERICKSON, Milton H. *et al. Hypnotic Realities. The Induction of Clinical Hypnosis & Forms of Indirect Suggestions*, New York, Irvington, 1976.

ERIKSON, Erik H. *Childhood and Society*, New York, W. W. Norton & Co., 1963. Traduction française de A. Cardinet, *Enfance et société*, Neuchâtel, Delachaux et Niestlé, 1982.

FARBER, Leslie H. *The Ways of the Will*, Houston, Colophon House, 1987.

FIRESTONE, Robert. *The Fantasy Bond : Structure of Psychological Defenses*, New York, Human Sciences Press, 1985.

FOLEY, Vincent. *An Introduction to Family Therapy*, Philadelphie, W. B. Saunders Co./Grune & Stratton Incorporated, 1974.

FORWARD, Susan. *Betrayal of Innocence : Incest and Its Devastation*, New York, Penguin Books, 1979.

FOSSUM, Merle A. et Marilyn J. MASON. *Facing Shame : Families in Recovery*, New York, W. W. Norton & Co., 1986.

FREDERICKSON, Renee. *Repressed Memories : A Journey to Recovery from Sexual Abuse*, New York, Simon & Schuster, 1992. (Les cassettes peuvent être commandées à l'adresse suivante : Frederickson & Associates, 821, Raymond Avenue, St. Paul, MN 55114.)

GOLEMAN, Daniel. *Emotional Intelligence*, New York, Bantam Books, 1995. Traduction française de Thierry Piélat, *L'intelligence émotionnelle*, Paris, R. Laffont, 1997.

HARPER, James et Margaret HOOPES. *Birth Order Roles and Sibling Patterns in Individual and Family Therapy*, Gaithersburg, Aspen Publishers, Inc., 1987.

HOFFMAN. *No One Is to Blame : Getting a Loving Divorce from Mom & Dad*, Palo Alto, Science & Behavior, 1979.
JACKINS, Harvey. *The Human Side of Human Beings : The Theory of Re-Evaluation Counseling*, Seattle, Rational Island Publications, 1978.
KAUFMAN, Gershen. *Shame : The Power of Caring*, 3e éd. rév., Rochester, Schenkman Books, Inc., 1992.
KHAYYAM, Omar. *The Rubaiyat of Omar Khayyam*, traduit par Edward FitzGerald, New York, Doubleday & Co., Inc., 1879.
KELLOGG, Terry. (Les cassettes peuvent être commandées à l'adresse suivante : 20 300, Excelsior Boulevard, Minneapolis, MN 55331.)
KOHLBERG, Lawrence. *Essays on Moral Development*, 1re éd., San Francisco, Harper and Row, 1981.
LEONARD, George Burr. *The Silent Pulse : A Search for the Perfect Rhythm That Exists in Each of Us*, New York, E. P. Dutton, 1978.
LEVIN, Pam. *Cycle of Power : A User's Guide to Seven Seasons of Life*, Deerfield Beach, Health Communications, Inc., 1988.
LYNCH, William F. *Images of Hope : Imagination as Healer of the Hopeless*, Notre Dame, University of Notre Dame Press, 1987.
MCCALL, Cheryl. « Special Report : The Cruelest Crime », *Life 7*, n° 13, décembre 1984, p. 35-62.
MELLODY, Pia. *Permission to Be Precious*. (La série de cassettes peut être obtenue en écrivant à : P. O. Box 1739, Wickenburg, AZ 85358.)
MIDELFORT, Cristian. *The Family in Psychotherapy*, New York, McGraw Hill, 1957.
MILLER, Alice. *The Drama of the Gifted Child*, New York, Basic Books, 1981. Traduction française de Bertrand Denzier, *Le drame de l'enfant doué*, Paris, PUF, 1983.
MILLER, Alice. *For Your Own Good : Hidden Cruelties in Child Rearing and the Roots of Violence*, New York, Farrar, Straus, Giroux, 1983. Traduction française de Jeanne Eloré, *C'est pour ton bien : racines de la violence dans l'éducation de l'enfant*, Paris, Aubier, 1984.
MINDELL, Arnold. *The Leader as Martial Artist : An Introduction to Deep Democracy*, San Francisco, Harper San Francisco, 1993.
PECK, M. Scott. *The Road Less Traveled : A New Psychology of Love, Traditional Values & Spiritual Growth*, New York, Simon & Schuster, 1978. Traduction française de Laurence

Minard, *Le chemin le moins fréquenté*, Paris, Éditions Robert Laffont, 1987.
PEELE, Stanton. *Love and Addiction*, New York, Taplinger Publishing Co., 1978.
PUTHOFF, Harold E. et Russell TARG. *Mind-Reach : Scientists Look at Psychic Ability*, New York, Delacorte Press/E. Friede, 1977.
PUTNEY, Snell et Gail PUTNEY. *The Adjusted American*, New York, Harper Collins Publishers, Inc., 1986.
RILKE, Rainer Maria. *Letters of Rainer Maria Rilke*, vol. 1 : 1892-1910, vol. 2 : 1910-1926, traduit par Jane Barnard Greene et M. D. Herter Norton, New York, W. W. Norton & Co., 1969.
SATIR, Virginia. *Conjoint Family Therapy*, 3e éd. rév. et augmentée, Palo Alto, Science and Behavior, 1983.
SATIR, Virginia. *Making Contact*, Millbrae, Celestial Arts, 1976.
SCHWARZ, Jack. *Voluntary Controls : Exercices for Creative Meditation & for Activating the Potential of the Chakras*, New York, NAL-Dutton, 1978.
SMALL, Jacquelyn. *Transformers : The Artists of Self-Creation*, Marina Del Rey, DeVorss & Co., 1994.
TARG, Russell et Keith HARARY. *The Mind Race : Understanding and Using Psychic Abilities*, New York, Ballantine, 1984.
TARG, Russell et Harold E. PUTHOFF. *Mind-Reach. Scientists Look at Psychic Ability*, New York, Dell Publishing Co., 1977.
TOFFLER, Alvin. *The Third Wave*, New York, Bantam Books, 1980. Traduction française de Michel Deutsch, *La troisième vague*, Paris, Denoël,1980.
TRUSH, Howard. *Close Encounters of the Intimate Kind ; or How to Stay a Couple by Really Trying*, New York, Vantage Press, 1985.
VERNY, Thomas R. *The Secret Life of the Unborn Child*, New York, Summit Books, 1981.
WALKER, Lenore E. *The Battered Woman*, New York, Harper & Row, 1979.
WHITFIELD, Charles L. *Healing the Child Within*, Deerfield Beach, Health Communications, 1987. Traduction française de Renée Thivierge, *L'enfant en soi : Découvrir et rétablir notre enfant intérieur*, Montréal, Éditions Sciences et Culture, 2002.
WIBER, Ken, ed. *The Holographic Paradigm and Other Paradoxes : Exploring the Leading Edge of Science*, Boulder, Shambhala Publications, Inc., 1982.
WYNNE, Lyman C. *Exploring the Base for Family Therapy*, New York, Family Service, 1961.

Bienêtre

9372

Composition PCA à Rezé
Achevé d'imprimer en Slovaquie
par Novoprint
le 27 septembre 2010.
Dépôt légal septembre 2010. EAN 9782290027905

Éditions J'ai lu
87, quai Panhard-et-Levassor, 75013 Paris
Diffusion France et étranger : Flammarion

La famille

■ Vie familiale

Les familles génèrent dépendances, maltraitances et secrets. Les conséquences sur les enfants et les adultes peuvent être dévastatrices tant sur un plan émotionnel que relationnel.

Pour John Bradshaw, célèbre psychothérapeute, « si nous ne connaissons pas notre histoire familiale, nous sommes condamnés à la répéter ».

Dans ce livre passionnant, il examine d'abord les dynamiques à l'œuvre dans les familles en crise ou non. Il met ensuite en évidence les raisons pour lesquelles nous sommes fragilisés par notre éducation.

En dernier lieu, il nous livre les règles d'une famille saine et heureuse, et établit une carte routière pour guérir l'enfant blessé en nous.

JOHN BRADSHAW

Psychothérapeute, John Bradshaw est un spécialiste de l'enfance et des questions familiales. Vendu à plus d'un million d'exemplaires, *La famille* est une référence partout dans le monde.

ISBN : 978-2-290-02790-5

9 782290 027905

Texte intégral

Illustration de couverture :
© Camille Baudoin / Fotolia

www.jailu.com